

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI UNTUK  
MENGURANGI KECAANDUAN *GAME ONLINE* PESERTA DIDIK  
KELAS VIII SMP NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**



**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Keilmuan  
Bimbingan dan Konseling**

**Oleh:  
TRI HANDAYANI  
1211080102**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) RADEN INTAN LAMPUNG  
1438 H / 2017 M**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI UNTUK  
MENGURANGI KECAANDUAN *GAME ONLINE* PESERTA DIDIK  
KELAS VIII SMP NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

**Skripsi**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Keilmuan  
Bimbingan dan Konseling**

**Oleh**

**TRI HANDAYANI  
NPM: 1211080102**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling**

**Pembimbing I : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd  
Pembimbing II : Drs.H. Badrul Kamil, M.Pd.I**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) RADEN INTAN LAMPUNG  
1438 H / 2017 M**

## ABSTRAK

### EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME* *ONLINE* PESERTA DIDIK KELAS VIII SMPN 11 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017

OLEH

TRI HANDAYANI

*Game* sebenarnya dibuat dalam beberapa generasi. Masing-masing generasi memiliki perbedaan teknologi. Namun pada intinya, semakin besar generasinya, semakin canggih teknologinya. *game online* menyebabkan remaja terasa tertantang sehingga terus- menerus memainkannya, dan menyebabkan remaja tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktifitas sehari-hari, sikap kurang memiliki *self-control* yang baik terhadap keterkaitannya terhadap *game online*. Beberapa penelitian menyebutkan adanya masalah-masalah yang muncul dari aktifitas bermain *game online* yang berlebihan, diantaranya kurang peduli terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu serta menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, finansial, kesehatan, dan fungsi-fungsi kehidupan lain yang penting. Dan salah satu jenis perilaku *game online* adalah mendapatkan kesenangan saat bermain *game online*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah teknik manajemen diri efektif untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online* peserta didik kelas VIII SMPN 11 Bandar Lampung.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Peneliti menggunakan pendekatan *Pre Experimental design* yaitu *one group pretest-posttest*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Sampel pada penelitian ini 31 peserta didik dengan teknik total *sampling*.

Hasil perhitungan rata-rata mean skor kecanduan *game online* sebelum diberikan *treatment* adalah 77,60714 dan *mean* setelah diberikan *treatment* 51,89286. Dari hasil uji-t dengan  $df = 30$ , karena  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $28,653 \geq 2173$ ), maka ( $H_0$ ) di tolak dan hipotesis kerja ( $H_a$ ) yang berbunyi Teknik manajemen diri efektif untuk mengurangi kecanduan *game online* peserta didik.

Kata Kunci: Teknik Manajemen Diri, Kecanduan *game online*



**KEMENTERIAN AGAMA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

*Alamat : Jl. Letkol H. Suratmin I Sukaramo Bandar Lampung ( 0721 ) 703260*

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK MANAJEMEN DIRI UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME  
ONLINE PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

Nama : TRI HANDAYANI  
NPM : 1211080102  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

**MENYETUJUI**

Untuk Dimunaqasyahkan Dan Dipertahankan Dalam Sidang Munaqasyah Fakultas  
Tarbiyah Dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**  
**NIP. 1967062219940322002**

**Drs. Badrul Kamil, M.Pd.I**  
**NIP. 196104019810310031**

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling

**Dr. Andi Thahir, MA., Ed.D**  
**NIP. 197604272007011015**



**KEMENTERIAN AGAMA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

*Alamat : Jl. Letkol H. Suratmin I Sukarampe Bandar Lampung ( 0721 ) 703260*

**PENGESAHAN**

**Skripsi: EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *ANALISIS TRANSAKSIONAL* DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN INTERAKSI SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMPN 18 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017** Disusun oleh: **NIA VONIATI**, NPM: **1211080038**, Jurusan: Bimbingan dan Konseling (BK), Telah diujikan dalam sidang munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: Rabu/15 Maret 2017.

**TIM MUNAQASYAH**

<b>Ketua</b>	<b>: Meisuri, M.Pd</b>	<b>(.....)</b>
<b>Sekretaris</b>	<b>: Mega Aria Monica, M.Pd</b>	<b>(.....)</b>
<b>Penguji I (Utama)</b>	<b>: Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I</b>	<b>(.....)</b>
<b>Penguji II</b>	<b>: Andi Thahir, M.A.,Ed.D</b>	<b>(.....)</b>
<b>Pembimbing</b>	<b>: Hardiyansyah Masya, M.Pd</b>	<b>(.....)</b>

**Mengetahui  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

**Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd**

**NIP. 19560801 198703 1 001**

## MOTTO

وَإِذَا رَأَوْا تِجَارَةً أَوْ لَهْوًا أَنْفَضُوا إِلَيْهَا وَتَرَكُوكَ قَائِمًا ۚ قُلْ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ مِّنَ اللَّهْوِ

وَمِنَ التِّجَارَةِ ۚ وَاللَّهُ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ﴿١١﴾

Allah SWT Berfirman yang Artinya:

*Dan apabila mereka melihat perniagaan atau permainan, mereka bubar untuk menuju kepadanya dan mereka tinggalkan kamu sedang berdiri (berkhutbah). Katakanlah: "Apa yang di sisi Allah lebih baik daripada permainan dan perniagaan", dan Allah sebaik-baik pemberi rezki. (Q.S Al Jumuah: 11)<sup>1</sup>*



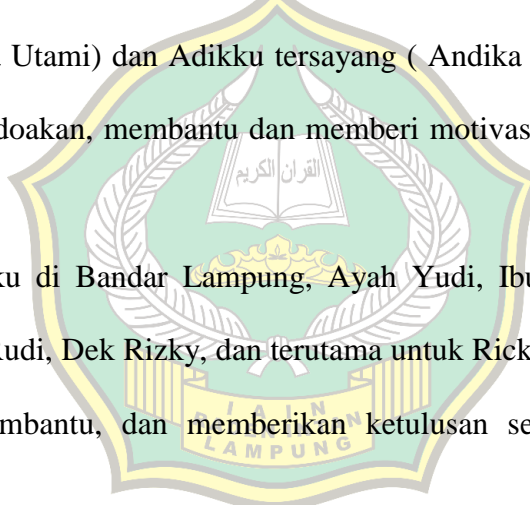
---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, (Bandung: PT. Syaamil Cipta Media, 2005), h.323

## PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah SWT, saya ucapkan banyak terimakasih, skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Bapakku tercinta (Suranto) dan Mamakku tercinta (Sukarmi) yang telah mendukung dan mendoakan dengan ketulusan serta kasih sayang yang tiada terbilang nilainya, dalam setiap langkahku dan berkorban demi keberhasilanku.
2. Mamasku tersayang ( Eko Sunaryo , Sudardi ) , Mbak iparku tersayang ( Murni Fitriyani , Farida Utami) dan Adikku tersayang ( Andika Catur Ragil Prayoga) yang selalu mendoakan, membantu dan memberi motivasi dan perhatian untuk keberhasilanku.
3. Keluarga keduaku di Bandar Lampung, Ayah Yudi, Ibu Atun, Bang Rendi, Ayuk Ria, Dek Rudi, Dek Rizky, dan terutama untuk Ricko Saputra yang selalu mensupport, membantu, dan memberikan ketulusan serta kasih sayangnya selama ini.
4. Almamater tercinta IAIN Raden Intan Lampung.



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis dilahirkan di Desa Candra Kencana Kecamatan Tulang Bawang Tengah, Kabupaten Tulang Bawang Barat pada tanggal 12 oktober 1994, Penulis adalah anak ke 3 dari 4 bersaudara dari pasangan Bapak Suranto dan Ibu Sukarmi.

Penulis menempuh pendidikan formal di TK Aisyah Dayamurni Kabupaten Tulang Bawang Barat pada tahun 1999 sampai tahun 2000, Lalu melanjutkan pendidikan di SD Negeri 1 Murni Jaya Tulang Bawang Barat dari tahun 2000 sampai tahun 2006. Kemudian melanjutkan jenjang pendidikan di SMPN 1 Tumijajar Tulang Bawang Barat dari tahun 2006 dan lulus tahun 2009. Kemudian penulis melanjutkan jenjang pendidikan lagi di SMAN 2 Tumijajar Tulang Bawang Barat dari tahun 2009 dan lulus tahun 2012.

Pada tahun 2012, penulis diterima di Institut Agama Islam Negeri Raden Intan (IAIN) Bandar Lampung pada Fakultas Tarbiyah program studi Bimbingan dan Konseling melalui jalur seleksi penerimaan mahasiswa baru (SPMB) IAIN Raden Intan Bandar Lampung tahun ajaran 2011/2012.

Penulis adalah salah satu relawan Palang Merah Indonesia (PMI) Kabupaten Tulang Bawang Barat sejak tahun 2006 hingga sekarang. Penulis menjadi bendahara OSIS di SMAN 2 Tumijajar dari tahun 2009 sampai dengan tahun 2011, Dan menjadi anggota Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) dari tahun 2013 sampai dengan tahun 2015.



## KATA PENGANTAR

Dengan mengucap Syukur Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada sang pelita kehidupan, seiring jalan menuju ilahi, Nabi Muhammad SAW. Serta kepada keluarganya, para sahabat dan para pengikutnya.

Skripsi dengan judul **“Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik Kelas VIII SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017”** adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung.

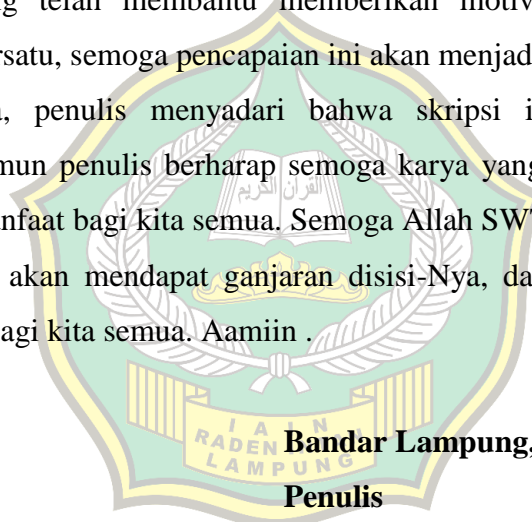
Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Maka pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Dr. H. Chirul Anwar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Andi Thahir, MA.,Ed.D selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung.
3. Bunda Dr. Rifda El Fiah, M. Pd, sebagai pembimbing I, terima kasih atas petunjuk serta arahan dalam menyelesaikan skripsi dan tuntunannya selama penulis menempuh studi di IAIN Raden Intan Lampung.
4. Bapak Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I selaku pembimbing II yang telah memberikan perhatian, bimbingan, arahan dan masukan yang berarti selama proses penulisan Skripsi ini.

5. Bapak dan ibu Dosen program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis.
6. Seluruh pengurus dan karyawan Perpustakaan Tarbiyah dan Perpustakaan Pusat IAIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kemudahan dalam menggunakan fasilitas yang ada.
7. Ibu Hj. Siti Robiyah, M. Pd selaku kepala Sekolah SMP Negeri 11 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
8. Ibu Rusma Triyani, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 11 Bandar Lampung yang telah berkenan memberi kemudahan serta membantu dalam penelitian.
9. Bapak dan ibu Dewan guru beserta staf TU SMP Negeri 11 Bandar Lampung yang telah berkenan membantu dalam penelitian
10. Peserta didik SMP Negeri 11 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017 yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini
11. Kedua orang tuaku yang telah memberikan dukungan, doa dan motivasi baik secara moril dan materil.
12. Kepada sahabat-sahabatku tercinta, Nia Voniaty S.Pd, Ratna Dewi S.E, Uswatun Sa'diah S.Pd , Ayu Fitrianthamy S.Pd, Mery Handayani S.Pd, Luluk Hidayati, Heni Febriani, Zulida sa'diah, Evi susanti, Latifah Eka Putri S.Pd, Risnasari Z S.Pd, Penulis ucapkan terima kasih karena kalian adalah bagian suka duka yang selalu menyemangati dalam perjuangan.
13. Teman-teman seperjuangan angkatan 2012, mengenal dan menjadi sahabat kalian semua membuat hari-hariku menjadi penuh makna semoga masa kuliah yang telah kita lewati akan menjadi cerita dan kenangan terindah dalam hidup ini untuk kedepan.

14. Sahabat-sahabat KKN tercinta, Luthfi Anarani Fauziah , Intan Ayu Wulandari S.Pd, Amelya Herda Losari S.Pd, Hikmatun Hasanah S.Pd, Khairil Anwar, Ahmad Yahya Rifa'i, Budi Hartono S.H, Aulia Dewi, Vikandari Oktaviani, Neni sriyani, Yang telah mengajarkan arti sebuah kebersamaan,kekeluargaan dan kekompakan serta motivasi untuk penulis.
15. Adik-adik HMJ BK tersayang, Ame, Anggi, Nanda, Pepeb, Febri, Ega, yang tidak bisa disebutkan satu persatu, Trimakasih atas support,bantuan dan kerjasamanya selama di organisasi maupun diluar organisasi.
16. Semua pihak yang telah membantu memberikan motivasi yang tidak bisa disebutkan satu persatu, semoga pencapaian ini akan menjadi amal soleh.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap semoga karya yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Semoga Allah SWT menjadikan sebagai amal ibadah yang akan mendapat ganjaran disisi-Nya, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin .



**Bandar Lampung, 23 Januari 2017**

**Penulis**

**Tri Handayani**

**NPM : 1211080102**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian .....	10
1. Tujuan Penelitian.....	10
2. Kegunaan Penelitian .....	10
F. Ruang Lingkup Penelitian .....	11
 <b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Layanan Konseling Kelompok.....	12
1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok.....	13
2. Tujuan Konseling Kelompok .....	17
3. Asas-Asas Konseling Kelompok .....	19
4. Tahap-Tahap Layanan Konseling Kelompok .....	20
B. Kecanduan <i>Game Online</i> .....	23
1. Pengertian <i>Game Online</i> .....	24
2. Tipe-Tipe <i>Game Online</i> .....	27
3. Faktor Penyebab Kecanduan <i>Game Online</i> .....	28
4. Ciri-Ciri Kecanduan <i>Game Online</i> .....	31
5. Dampak Negatif Kecanduan <i>Game Online</i> .....	34
6. Mencegah Dampak <i>Game Online</i> .....	36
7. Cara Mengatasi <i>Game Online</i> .....	37
8. Kriteria Kecanduan <i>Game Online</i> .....	39
9. Gejala Remaja Kecanduan <i>Game Online</i> .....	41
C. Manajemen Diri.....	41
1. Konsep Dasar Manajemen Diri.....	42
2. Teknik Konseling Manajemen Diri.....	43

3. Tujuan Teknik Manajemen Diri.....	45
4. Manfaat Teknik Manajemen Diri.....	45
5. Tahap-tahap Manajemen Diri.....	46
D. Teori <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) .....	52
1. Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	52
E. Kajian Relevan.....	53
F. Kerangka Pemikiran .....	55
G. Hipotesis Penelitian .....	55

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Metode Penelitian.....	58
B. Desain Penelitian.....	59
C. Variabel Penelitian .....	61
D. Definisi Operasional.....	62
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	66
1. Populasi .....	66
F. Teknik Pengumpulan Data .....	67
1. Observasi .....	67
2. Dokumentasi .....	67
3. Wawancara.....	68
4. Angket/ Kuesioner.....	68
G. Pengembangan Instrument Penelitian .....	69
H. Pengujian Instrument Penelitian.....	72
1. Uji Validitas .....	72
2. Uji Realibilitas.....	73
I. Teknik Pengelolaan dan Analisis Data.....	78
1. Teknik Pengelolaan Data .....	78
2. Analisis Data .....	79

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	80
1. Hasil Angket Pretest Perilaku Kecanduan <i>Game Online</i> .....	81
2. Deskripsi Data <i>Pre-test</i> Kecanduan <i>Game Online</i> .....	82
3. Deskripsi Data <i>Post-test</i> Skala Kecanduan <i>Game Online</i> .....	83
4. Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , <i>Score</i> Pengurangan Perilaku Kecanduan <i>Game Online</i> .....	84
B. Uji Hipotesis.....	86
C. Deskripsi Proses Pelaksanaan Kegiatan Teknik Manajemen Diri Dalam Mengurangi Perilaku Kecanduan <i>Game Online</i> .....	88
D. Pembahasan .....	93
E. Keterbatasan Penelitian .....	96

## **BAB V KESIMPULAN, SARAN, DAN PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	98
B. Saran.....	99

## **DAFTAR PUSTAKA LAMPIRAN-LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Daftar Perilaku Kecanduan <i>Game Online</i> Peserta Didik .....	6
2. Perbandingan Antara Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok .....	15
3. Definisi Operasional .....	62
4. Kisi-kisi Pengembangan Instrument Penelitian .....	69
5. Skor Skala Likert .....	74
6. Kriteria Kecanduan <i>Game Online</i> .....	76
7. Hasil <i>Pretest</i> Populasi Perilaku Kecanduan <i>Game Online</i> .....	81
8. Hasil <i>Pretest</i> Kecanduan <i>Game Online</i> .....	82
9. Hasil <i>Posttest</i> Kecanduan <i>Game Online</i> .....	83
10. Hasil <i>Posttest</i> Kecanduan <i>Game Online</i> .....	84



## DAFTAR GAMBAR

	Halama
1. Pola <i>One Group Pretest – Posttest Desain</i> .....	60
2. Variabel .....	62
3. Grafik pretest posttest penurunan kecanduan <i>game online</i> peserta didik kelas VIII SMP Negeri 11 Bandarlampung .....	86





## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting bagi perkembangan dan kemampuan siswa. Pendidikan diharapkan dapat mengembangkan potensi-potensinya agar mencapai pribadi yang bermutu. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal mengemban tugas yang cukup berat diantaranya sebagai fasilitator bagi siswa untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal. Hal ini merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kepribadian dan potensi-potensinya(bakat, minat dan kemampuan).

Prayitno menyatakan bahwa pengembangan manusia seutuhnya hendaknya mencapai pribadi-pribadi yang pendiriannya matang dengan kemampuan sosial yang menyejukkan, kesusilaan yang tinggi dan keimanan serta ketaqwaan yang dalam. Dalam proses pendidikan, banyak dijumpai permasalahan yang dialami anak-anak, remaja, dan pemuda yang menyangkut dimensi kemanusiaan mereka.<sup>2</sup>

Selain itu pendidikan mempunyai peran yang sangat strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan upaya mewujudkan cita-cita bangsa Indonesia dalam mewujudkan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa.

Pemerintah merumuskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menjelaskan bahwa pendidikan dilakukan agar mendapatkan tujuan yang diharapkan bersama yaitu: “pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk

---

<sup>2</sup> Jamal ma'mur asmani, *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling Disekolah*, Diva press, Jogjakarta, 2010, h. 23.

watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (pasal 3 UU RI No. 20/2003).<sup>3</sup>

Tidak hanya itu, agama islam pun mengajarkan bahwa betapa pentingnya pendidikan dan ilmu itu ditegakkan. Sesuai dengan yang tercantum dalam Al-l Qur'an surah Al-Alaq ayat 1-5 yang berbunyi :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
اَلَمْ عَلَّمْنَاكَ الَّذِي  
اَلَا كَرَّمُ وَرَبُّكَ اَقْرَأُ  
عَلَّقَ مِنْ اِلَٰ نَسْن خَلَقَ الَّذِي رَبِّكَ بِاسْمِ اَقْرَأُ  
يَعْلَمُ كَمَا اِلَٰ نَسْ

Artinya : *Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan, Dia Telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah, Yang mengajar (manusia) dengan perantara alam, Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya.*(Q.S Al-Alaq:1-5)

Ayat Al-Qur'an tersebut berisikan tentang asal usul manusia dan sumber ilmu dari segala ilmu adalah Allah SWT serta kita sebagai manusia wajib menuntut ilmu. Dengan demikian, pendidikan adalah sebuah hal yang untuk dilaksanakan demi terciptanya manusia yang cerdas berilmu serta masyarakat yang baik untuk perkembangan bangsa dan negara.

Bimbingan dalam rangka menemukan pribadi dimaksudkan agar peserta didik mengenal kekuatan dan kelemahan dirinya sendiri, serta menerimanya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut. Bimbingan dalam rangka mengenal lingkungan dimaksudkan agar peserta didik

---

<sup>3</sup> Anggota IKAPI Perpustakaan Nasional, *Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS) UU RI No 20 Tahun 2003*, Nuansa Aulia, Bandung 2008, h. 4.

mengenal secara objektif lingkungan baik lingkungan sosial dan lingkungan fisik, dan menerima berbagai kondisi lingkungan itu secara positif dan dinamis pula.

Konseling merupakan suatu proses yang berkesinambungan, bukan kegiatan yang seketika atau kebetulan. Bimbingan merupakan serangkaian tahapan kegiatan yang sistematis dan berencana yang terarah kepada pencapaian tujuan. Kemudian konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu orang lain agar ia mampu tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah dan kasus-kasus yang dihadapi dalam kehidupannya. Tugas konselor adalah menciptakan kondisi-kondisi yang diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan klien.<sup>4</sup>

Prayitno dan Erman Amti mengatakan bimbingan adalah bagian dari proses pendidikan yang teratur dan sistematis guna membantu pertumbuhan anak muda atas kekuatannya dalam menentukan dan mengarahkan hidupnya sendiri, yang pada akhirnya ia dapat memperoleh pengalaman-pengalaman yang dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi masyarakat.<sup>5</sup>

Pelayanan bimbingan dan konseling berperan untuk mencegah timbulnya masalah, sebagai pemahaman diri serta penyaluran pilihan pendidikan, pekerjaan, dan karir serta membantu memperbaiki masalah, sehingga peserta didik dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya. Pada bimbingan dan konseling terdapat jenis-jenis layanan yang digunakan dalam melakukan proses

---

<sup>4</sup> Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, PT Remaja Rosda Karya, Bandung, 2005, h.6-8.

<sup>5</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Rineka Cipta, Jakarta, 2004, h.94.

konseling diantaranya sebagai berikut: (1) layanan orientasi; (2) layanan informasi; (3) layanan penempatan dan penyaluran; (4) layanan bimbingan belajar; (5) layanan konseling perorangan; (6) layanan bimbingan kelompok; dan (6) layanan konseling kelompok.<sup>6</sup> Didalam bimbingan konseling terdapat beberapa program bimbingan diantaranya: (1) bimbingan akademik; (2) bimbingan karir; (3) bimbingan keluarga; (4) bimbingan sosial-pribadi.

Pengelolaan diri ( *self management* ) adalah prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.<sup>7</sup>

Menurut Comer & Comer, *Cognitive-behavior therapy* (CBT) merupakan salah satu rumpun aliran konseling direktif yang dikemukakan oleh Williamson dengan modifikasi bersama teknik kognitif. Manajemen diri merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. Manajemen diri atau pengelolaan diri adalah salah satu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik kombinasi teknik terapeutik.<sup>8</sup>

Di era globalisasi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi seakan tidak akan pernah berhenti untuk menghasilkan produk-produk teknologi yang tidak terhitung nilainya. Teknologi memberikan manfaat dan kemudahan bagi setiap individu, dari mulai pendidikan, ilmu pengetahuan, kesehatan, atau bahkan

---

<sup>6</sup> Prayitno dan Erman Amti, *op.cit.*, h. 255

<sup>7</sup> Gantina Komalasari, *Teori Dan Teknik Konseling*, PT Indeks, Jakarta, 2016, h.180.

<sup>8</sup> Detria, "Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Online Game*" (Skripsi, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, 2012)

hanya untuk hiburan. Salah satu produk teknologi yang setiap waktu terus berkembang dan sangat digemari dikalangan remaja saat ini adalah *video games* dan *game online*. Keberadaan *video games* dan *game online* sebagai salah satu produk teknologi yang memiliki manfaat sebagai hiburan tentu saja sudah tidak asing lagi. Penelitian mengenai akibat dari penggunaan teknologi komputer diawali oleh penelitian yang membahas fenomena internet *addiction* dan kini mulai mengkaji tentang fenomena *game online*.

Ivan Goldberg mengatakan bahwa dampak yang dimunculkan dari *game online* serupa dengan dampak yang dimunculkan oleh *Internet Addiction Disorder* (IAD). Goldberg menjelaskan bahwa *addiction* muncul pada saat individu merasakan penurunan kualitas dari tampilan pekerjaan mereka, pendidikan, sosial, hubungan kerja, hubungan keluarga, finansial, psikologi, dan fungsi fisiologis. Kesenangan mengakses *game online* dengan penggunaan waktu yang dominan dalam sehari akan menyita waktu yang sangat sedikit bagi remaja melaksanakan aktifitas penting lainnya. Seperti makan, minum, belajar dan berinteraksi dengan orang lain. Pengaturan waktu dalam menjalankan kegiatan sehari-hari remaja, jika tidak seimbang akan menimbulkan waktu salah suai dalam diri remaja. Perilaku salah suai dapat mengarahkan remaja pada perilaku yang salah atau penyimpangan perilaku.

Berdasarkan hasil survey pra penelitian di SMPN 11 Bandar Lampung yang diberikan alat ukur berupa instrument atau angket perilaku kecanduan *game online* pada peserta didik yang berjumlah 31 peserta didik. Hal ini menghasilkan

28 peserta didik yang mengalami kecanduan *game online* yang dikategorikan tinggi dan sangat tinggi.

**Tabel 1**

**Hasil alat ukur angket skala kecanduan *game online***

No	Inisial	Skor	Kriteria
1	AF	76	Tinggi
2	AP	81	Sangat Tinggi
3	AA	74	Tinggi
4	AS	76	Tinggi
5	AB	72	Tinggi
6	DL	85	Sangat Tinggi
7	DAM	72	Tinggi
8	FB	70	Tinggi
9	IF	76	Tinggi
10	IRR	74	Tinggi
11	IS	72	Tinggi
12	IR	77	Tinggi
13	JF	82	Sangat Tinggi
14	JA	80	Sangat Tinggi
15	MAR	80	Sangat Tinggi
16	MM	75	Tinggi
17	MFZ	78	Tinggi
18	MF	75	Tinggi
19	MOKW	79	Tinggi
20	MAS	83	Sangat Tinggi
21	NA	71	Tinggi
22	RA	80	Sangat Tinggi
23	S	79	Tinggi
24	U	74	Tinggi
25	WZ	79	Tinggi
26	WO	86	Sangat Tinggi
27	YMPS	78	Tinggi
28	YR	89	Sangat Tinggi

Sumber : Hasil pengukuran angket skala kecanduan *game online* peserta didik kelas VIII M SMPN 11 Bandar Lampung.

Beberapa penelitian menyebutkan adanya masalah-masalah yang muncul dari aktifitas bermain game online yang berlebihan, diantaranya kurang peduli terhadap kegiatan sosial, isolasi sosial, finansial, kesehatan, dan fungsi-fungsi kehidupan lain yang penting. Permasalahan siswa yang kecanduan *game online* di sekolah memerlukan sebuah melakukan upaya kuratif terkait masalah pribadi siswa dan sosial. Bimbingan pribadi sosial diberikan dengan cara menciptakan lingkungan yang kondusif ,interaksi pendidikan yang akrab, mengembangkan sistem pemahaman diri,dan sikap-sikap yang positif , serta kemampuan-kemampuan pribadi sosial yang tepat.pada penelitian ini peneliti tertarik untuk menguji “Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online*”.*Cognitive behavior therapy* (CBT) Merupakan salah satu rumpun aliran konseling direktif yang dikemukakan oleh Williamson dengan modifikasi bersama teknik kognitif. Manajemen diri adalah merupakan salah satu model dalam *cognitif-behavior therapy*.

Cormier&Cormier mengatakan bahwa, manajemen diri atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya peserta didik mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik.

Manajemen diri bertujuan untuk membantu peserta didik kecanduan game agar dapat membantu merubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri,mencatat perilaku-prilaku tertentu (pikiran,perasaan,dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya,menata kembali lngkungan sebagai syarat khusus atau respon tertentu,Serta menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respon yang diinginkan. Jones ,Nelson, dan Kaznin berpendapat bahwa dalam menggunakan strategi manajemen diri untuk mengubah perilaku,peserta didik berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara

memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi.<sup>9</sup>

Dalam menggunakan strategi manajemen diri, disamping peserta didik dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat berkembang kemampuan manajemen dirinya. Berdasarkan observasi di sekolah SMPN 11 Bandar Lampung dan melihat bahwasannya banyak peserta didik yang memang gemar sekali dengan *game online* atau bisa diibaratkan kecanduan *game online*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menguji “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di kemukakan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kecanduan *game online* menyebabkan banyak aktivitas yang lebih penting untuk dikerjakan menjadi terabaikan.
2. *Game online* akan memberi dampak negatif bagi aspek fisik, psikis, dan sosial pada peserta didik.

---

<sup>9</sup>Gantina Komalasari, *Op,Cit*, h.182



### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka kajian skripsi ini dibuat batasan untuk menghindari kesalah pahaman sehingga tidak timbul penafsiran yang berbeda-beda yang akan mengakibatkan kekacauan dalam penulisan proposal ini, maka dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup dan fokus masalah yang diteliti yaitu “Ketidak mampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya menjadi penyebab timbulnya kecanduan terhadap *game*.”

### **D. Rumusan Masalah**

Masalah dalam penelitian ini adalah kajian pokok dari suatu kegiatan penelitian yang dapat diperoleh dari berbagai sumber. Setelah diidentifikasi dan dipilih, maka masalah tersebut harus dirumuskan. Dari rumusan masalah tersebut dapat menghasilkan topik penelitian, atau judul dari penelitian. Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan tersebut maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut “Apakah teknik manajemen diri efektif untuk mengurangi kecanduan *game online* peserta didik kelas VIII M di SMPN 11 Bandarlampung?”

### **E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah :

#### **1. Tujuan Penelitian**

- a. Seberapa besar teknik manajemen diri dapat mengurangi kecanduan *game online*.

## 2. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah :

- a. Bagi guru bimbingan konseling atau konselor untuk mengetahui analisis kebutuhan siswa tentang kecanduan terhadap *game online* yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan program bimbingan ,serta upaya pemberian bantuan kepada peserta didik di sekolah yang mengalami kecanduan *game*, terutama *game online*.
- b. Peserta mengetahui kerugian dari bermain *game online* yang tidak mengenal waktu sehingga mengabaikan aktivitas sehari-hari, serta peserta didik mampu mengendalikan keinginan untuk bermain *game online* agar tidak menjadi kecanduan.
- c. Memberikan rekomendasi kriteria siswa yang mengalami kecanduan *game online*, memberikan manfaat bagi para guru dalam menyikapi perilaku dan indikator-indikator perilaku siswa yang mengalami kecanduan *game online*.

## F. Ruang Lingkup Penelitian

Agar lebih jelas dan penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut :

Objek penelitian ini adalah Pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data mengenai seberapa besar tingkat kecanduan *game online* dan kriteria tingkat kecanduan *game online* kelas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Layanan Konseling Kelompok**

Konseling merupakan suatu proses dimana konselor membantu konseling membuat interpretasi-interpretasi tentang fakta-fakta yang berhubungan dengan pilihan, rencana, atau penyesuaian-penyesuaian yang perlu dibuatnya. Bimbingan konseling adalah proses bantuan yang diberikan kepada individu maupun kelompok yang dilakukan secara tatap muka. Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya sekarang.<sup>10</sup>

Sedangkan kelompok secara umum, kelompok sering diartikan sebagai kumpulan beberapa orang yang memiliki norma dan tujuan tertentu, memiliki ikatan batin antara satu dengan yang lainnya, serta mesti bukan resmi, tapi memiliki unsur kepemimpinan di dalamnya.<sup>11</sup>

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling dan kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang bersifat kelompok dengan tujuan membantu individu atau peserta didik mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi oleh peserta didik.

---

<sup>10</sup>Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h.93-101

<sup>11</sup>Siti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), h.

## 1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk membahas dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah susunan yang hidup, berdenyut, yang bergerak, berkembang dan yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok.<sup>12</sup>

Konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada siswa melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi, mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan dalam membentuk perilaku yang lebih efektif.<sup>13</sup> Konseling kelompok merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu

---

<sup>12</sup>Dewa Ketut Sukardi, *Op.Cit* h. 68

<sup>13</sup> Thrisia Febrianti, *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Siswa Kelas VII 1 di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu*, 2014. h. 36. Tersedia di :<http://repository.unib.ac.id/8327/2/I,II,III,II-13-thr.FK.pdf>, Pada Tanggal 25 oktober 2016 .

membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.<sup>14</sup>

Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat memberi kemudahan bagi pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti memberi kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah sikap dan perilakunya selaras dengan lingkungannya.<sup>15</sup>

Dengan adanya beberapa uraian tersebut, penulis menyimpulkan bahwa layanan konseling kelompok adalah suatu layanan yang dapat membantu peserta didik dalam penyelesaian permasalahan yang dialami melalui dinamika kelompok, dan memberi kemudahan bagi peserta didik dalam proses perkembangan serta pertumbuhannya, dalam arti memberi kesempatan, dorongan untuk mengubah sikap dan prilakuny ke arah yang lebih baik lagi.

Layanan konseling kelompok dengan layanan bimbingan kelompok merupakan dua jenis layanan yang saling keterkaitanya sangat besar. Keduanya menggunakan dinamika kelompok sebagai media kegiatannya. Apabila dinamika kelompok dimanfaatkan secara efektif dapat mencapai hasil yang diharapkan.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Belakang*, Refika Aditama, Bandung, 2007, h. 10

<sup>15</sup> Achmad Juntika, *Ibid*, h. 24

<sup>16</sup> Dewaketut Sukardi, *Op.Cit* h. 70

**Tabel 2**  
**Perbandingan Antara Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok**

No	Aspek	Bimbingan Kelompok	Konseling kelompok
1	Jumlah anggota	Tidak terlalu dibatasi, dapat sampai 60-80	Terbatas : 5-10 orang
2	Kondisi dan karakteristik anggota	Relatif homogen	Hendaknya homogen; dapat pula heterogen terbatas
3	Tujuan yang ingin dicapai	Penguasaan informasi untuk tujuan yang lebih luas	a. Pemecahan masalah b. Pengembangan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial
4	Pemimpin kelompok	Konselor atau narasumber	Konselor
5	Peranan anggota	Menerima informasi untuk tujuan kegunaan tertentu	a. Berpartisipasi dalam dinamika interaksi sosial b. Menyumbang

			<p>pengentasan masalah</p> <p>c. Menyerap bahan untuk pemecahan masalah</p>
6	Suasana interaksi	<p>a. Monolog atau dialog terbatas</p> <p>b. Dangkal</p>	<p>a. interaksi multiarah</p> <p>b. mendalam dengan melibatkan aspek emosional</p>
7	Sifat isi pembicaraan	Tidak rahasia	Rahasia
8	Frekuensi kegiatan	<p>Kegiatan berakhir apabila informasi telah disampaikan</p>	<p>Kegiatan berkembang sesuai dengan tingkat kemajuan pemecahan masalah evaluasi dilakukan sesuai dengan tingkat kemajuan pemecahan masalah</p>

Satu hal yang perlu mendapat perhatian khusus, ialah sifat isi pembicaraan dalam konseling kelompok. Sikap konselor dan para anggota yang demikian

membentuk ciri khusus dalam pemberian layanan konseling kelompok di sekolah. Rochman Natawidjaja membedakan pengertian bimbingan kelompok dengan konseling kelompok. Bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memberi informasi seluas-luasnya pada konseli agar mereka dapat membuat perencanaan dan pengambilan keputusan yang adekuat mengenai hal-hal yang terkait dengan masa depannya.<sup>17</sup> Dengan demikian bimbingan kelompok lebih bersifat pencegahan (preventif). Sedangkan konseling kelompok diartikan sebagai upaya pemberian bantuan kepada individu (beberapa individu) yang bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya. Selain bersifat preventif atau pencegahan, konseling kelompok juga bersifat penyembuhan (*remediation*).<sup>18</sup>

Dengan adanya pernyataan tersebut maka dapat diketahui perbedaan antara bimbingan kelompok dengan konseling kelompok. Masing masing mempunyai tujuan dan kegunaan yang berbeda yaitu, bimbingan kelompok bersifat upaya pencegahan sedangkan konseling kelompok adalah suatu upaya pemberian bantuan kepada individu yang bertujuan memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhan peserta didik.

---

<sup>17</sup>Nandang Rusmana, Op.Cit. h. 29

<sup>18</sup>Nandang Rusmana, *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah ( Metode, Teknik dan Aplikasi)*, (Bandung : Rizqi Press, 2009). h. 29



## 2. Tujuan Konseling Kelompok

Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi peserta didik dianggap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi peserta didik berkembang secara maksimal.<sup>19</sup>

Sedangkan menurut prayito tujuan secara khusus adalah konseling kelompok adalah masalah pribadi, maka layanan konseling kelompok intensif dalam upaya memecahkan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus: yang *pertama* yaitu, berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkahlaku khususnya dalam bersosialisasi dan berkomunikasi. *Kedua*, terpecahnya masalah individu yang bersangkutan atau individu yang menjadi peserta layanan.<sup>20</sup>

Sedangkan tujuan dari konseling kelompok yang disebutkan oleh Dewa Ketut Sukardi yaitu:

- (a) melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak;
- (b) melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya;
- (c) dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok; dan
- (d) mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.<sup>21</sup>

Sedangkan menurut bennet tujuan konseling kelompok yaitu:

---

<sup>19</sup>Tohirin, *Bimbingan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*,(Jakarta: Rajawali,2013), H. 174

<sup>20</sup>*Ibid*

<sup>21</sup>*Ibid*H. 68

- (a) memberikan kesempatan kepada peserta didik belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial;
- (b) memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan: (1) mempelajari permasalahan-permasalahannya manusia pada umumnya; (2) menghilangkan ketegangan emosi menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian, dan mengarahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan masalah; (3) untuk melaksanakan layanan konseling individual secara efektif.<sup>22</sup>

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tujuan dari layanan konseling kelompok adalah, mengembangkan pikiran, perasaan, persepsi, wawasan dan sikap terarah serta melatih peserta didik yang menjadi bagian dari konseling kelompok untuk mengembangkan dan melatih dirinya agar lebih berani mengemukakan pendapat di depan orang banyak, memiliki sikap tenang rasa, dan mengatasi permasalahan permasalahan kelompok.

### 3. Asas-Asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno dalam konseling kelompok, asas yang dipakai:

- a. Kerahasiaan, karena membahas masalah pribadi anggota (masalah yang dirasakan tidak menyenangkan, mengganggu perasaan, kemauan dan aktifitas kesehariannya)

---

<sup>22</sup>Kiki Helmayanti, *Pemberian layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Peserta Didik Kelas VIII Di Sekolah Menengah Pertama Gajah Mada Bandar Lampung*, 2015, h.16

- b. Kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik (klien) mengikuti atau menjalani layanan atau kegiatan diperuntukan baginya. Guru pembimbing atau konselor diwajibkan membina atau dan mengembangkan kesukarelaan.
- c. Keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik atau klien yang menjadi sasaran layanan atau kegiatan yang bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri, maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya. Guru pembimbing atau konselor berkewajiban mengembangkan keterbukaan peserta didik.
- d. Kegiatan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik (klien) yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif di dalam penyelenggaraan konseling kelompok. Guru pembimbing atau konselor perlu mendorong dan memotivasi peserta didik untuk dapat aktif dalam setiap layanan atau kegiatan.<sup>23</sup>

#### **4. Tahap-tahap Layanan Konseling Kelompok**

Sebagaimana layanan bimbingan kelompok, layanan kelompok juga menempuh tahap-tahap sebagai berikut:

##### **1. Tahap Pembentukan,**

Merupakan tahap pengenalan dan tahap perlibatan awal dalam kelompok. tahap ini sangat perlu sebagai dasar pembentukan dinamika

---

<sup>23</sup>Ibid h. 17-18

kelompok. Dalam tahapan ini pemimpin kelompok harus menjelaskan pengertian layanan konseling kelompok, tujuan, tata cara, dan asas-asas konseling kelompok. Selain itu pengenalan antar sesama anggota kelompok maupun pengenalan anggota kelompok dengan pemimpin kelompok juga dilakukan pada tahap ini.

2. Tahap peralihan,

Pada tahap ini pemimpin kelompok perlu kembali mengalihkan perhatian anggota kelompok tentang kegiatan apa yang akan dilakukan selanjutnya, menjelaskan jenis kelompok kelompok bebas atau tugas menawarkan dan mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.

3. Tahap kegiatan,

Tahap kegiatan merupakan tahap inti kegiatan layanan konseling kelompok, dalam tahap ketiga ini hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik, saling tukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi, pengaturan, penyajian dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas.

4. Tahap pengakhiran

Pada tahap ini pemimpin kelompok atau konselor mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, meminta kepada para anggota kelompok untuk mengemukakan perasaan tentang kegiatan yang telah dijalani, serta membahas kegiatan lanjutan. Dalam tahapan ini pemimpin kelompok tetap mengusahakan suasana hangat, bebas dan terbuka, memberikan pernyataan

dan mengucapkan terimakasih atas keikutsertakan anggota, memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut dan penuh rasa persahabatan.<sup>24</sup>

Sedangkan tujuan konseling kelompok menurut Tohirin seabai berikut:

*Pertama*, perencanaan yang mencakup kegiatan:

- a. Membentuk kelompok. Ketentuan kelompok sama dengan bimbingan kelompok. Jumlah anggota kelompok dalam konseling kelompok antara 8-10 orang (tidak boleh melebihi 10 orang),
- b. Mengidentifikasi dan meyakinkan klien (peserta didik) tentang perlunya masalah dibawa ke dalam layanan konseling kelompok.
- c. Menempatkan klien dalam kelompok
- d. Menyusun jadwal kegiatan
- e. Menetapkan prosedur layanan
- f. Menetapkan fasilitas layanan
- g. Menyiapkan kelengkapan administrasi

*Kedua*, pelaksanaan yang mencakup kegiatan:

- a. Mengkomunikasikan rencana layanan konseling kelompok
- b. Mengorganisasikan kegiatan layanan konseling kelompok
- c. Menyelenggarakan layanan konseling kelompok melalui tahap-tahap 1) pembentukan, 2) peralihan, 3) kegiatan, dan 4) pengakhiran.

*Ketiga*, evaluasi yang mencakup kegiatan:

- a. Menetapkan materi evaluasi
- b. Menetapkan prosedur evaluasi
- c. Menyusun instrumen evaluasi
- d. Mengoptimalkan instrumen evaluasi
- e. Mengolah hasil aplikasi instrumen.

*Keempat*, analisis hasil evaluasi yang mencakup kegiatan:

- a. Menetapkan norma atau standar analisis
- b. Melakukan analisis
- c. Menafsirkan hasil analisis

*Kelima*, tindak lanjut yang mencakup kegiatan:

- a. Menetapkan jenis dan arah tindak lanjut
- b. Mengkomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak lain yang terkait
- c. Mengomunikasikan laporan layanan.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup>Prayitno, *Op.Cit* h. 18

<sup>25</sup>Tohirin, *Op.Cit*, h. 177.

## **B. Kecanduan *Game Online***

Clark dan Scott mengemukakan bahwa kecanduan *game* adalah permainan *game* yang dapat memberikan perasaan bahagia terhadap *gamer* untuk memiliki kecenderungan terus bermain dan mengabaikan realitas. Individu menjadi asyik dengan *game*, berbohong tentang penggunaan *game*, kehilangan minat dalam kegiatan lain hanya untuk bermain *game*, menarik diri dari keluarga, teman-teman dan menggunakan *game* sebagai sarana melarikan diri psikologis. Remaja merasakan kepuasan dapat mengekspresikan diri yang dianggap tidak mungkin dilakukan di dunia nyata. Individu yang mengalami kecanduan internet bermain internet kurang lebih 3,5 jam sehari. Penelitian yang dilakukan oleh Klassen dan Kuzucu pada 508 peserta didik SMP (Sekolah Menengah Pertama) di Turki menunjukkan bahwa remaja laki-laki lebih sulit menahan keinginan bermain *game online* daripada remaja perempuan. Remaja yang mengalami kecanduan *game online* menjadi kehilangan minat dalam kegiatan lain hanya untuk bermain *game online*.

Xiuqin mengemukakan bahwa faktor-faktor yang dapat mengakibatkan remaja mengalami kecanduan *game online*, yaitu remaja dengan orangtua yang bercerai, kesepian, kurang kontrol orang tua, dan pola asuh orangtua yang tidak tepat. Faktor-faktor yang dipaparkan menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kecanduan *game online* tidak terlepas dari pengaruh keluarga,

khususnya pola asuh orang tua. Pola asuh orang tua memberikan peran penting terhadap perkembangan remaja.<sup>26</sup>

Seperti halnya kecanduan khamr, kecanduan *game online* dapat membuat orang lupa akan segalanya bahkan lupa kepada Allah SWT. Bila seseorang kecanduan *game online* maka dia tidak akan menghiraukan hal-hal yang terjadi disekelilingnya, tidak jarang juga mereka melalaikan kewajiban mereka sebagai seorang muslim hanya untuk berlama-lama memainkan *game online*. Dalam Q.S Al-Hasyr ayat 19

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١٩﴾

Artinya; *Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. mereka Itulah orang-orang yang fasik.*

### 1. Pengertian Game Online

*Game* dapat diartikan sebagai candu, sama seperti halnya perkembangan jaringan pertemanan yang mampu menggeser *friendster*, yaitu *facebook*. *Game* dalam bahasa indonesia diartikan sebagai “permainan”, *Game* diciptakan sebagai salah satu sarana hiburan yang lebih interaktif. Program komputer menerima *input* dari *gamer* melalui pengendali dan menampilkan lingkungan

---

<sup>26</sup>Dwie Rezky Anandri, *Orang Tua Dengan Pola Asuh Permisif & Resiko Anak Kecanduan Game Online*. Tersedia: <http://dwirezkyanandari.blogspot.com/2014/11/orangtua-dengan-pola-asuh-permisif.html>,[diakses pada tanggal 10 Oktober 2015]

buatan melalui TV atau layar monitor. Hal ini menyebabkan *gamer* seperti bermain langsung di dunia game. Semakin interaktif, nyata gambar, seru alur cerita, baik pengemasan fitur-fitur suatu *game*, akan membuat game tersebut semakin diminati dan menempel dihati *gamer*.

Tidak heran jika kemudian game mampu mengikat para *gamer* sehingga menjadi kecanduan. Game sebenarnya dibuat dalam beberapa generasi. Masing-masing generasi memiliki perbedaan teknologi. Namun pada intinya, semakin besar generasinya, semakin canggih teknologinya. Adapun *playstation* (PS) baru muncul pada tahun 2000. Dalam perkembangannya, *Plastation* merupakan salah satu game terlaris di Indonesia. Terbukti dengan banyaknya pengguna PS di setiap wilayah. Dengan berbagai fiturnya yang lebih memukau bila dibandingkan dengan para pendahulunya, launching game ini sempat menimbulkan antrian pembeli di semua toko game di semua negara di dunia.<sup>27</sup>

Wahadi dan Widiyanti mengemukakan bahwa prinsipnya, “*game* memiliki sifat seduktif yaitu membuat orang menjadi kecanduan untuk terpaku didepan monitor secara berjam-jam.” Apalagi *game online* dirancang untuk suatu *reinforcement* atau penguatan yang bersifat segera begitu permainan berhasil melampaui target tertentu, *game online* menyebabkan remaja terasa tertantang sehingga terus- menerus memainkannya, dan menyebabkan remaja tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktifitas sehari-hari, sikap

---

<sup>27</sup> Aqila Smart, Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game, A Plus Books, Jogjakarta, 2010, h. 16-17



kurang memiliki *self-control* yang baik terhadap keterkaitannya terhadap *game online*. Beberapa penelitian menyebutkan adanya masalah-masalah yang muncul dari aktifitas bermain *game online* yang berlebihan, diantaranya kurang peduli terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu serta menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, finansial, kesehatan, dan fungsi-fungsi kehidupan lain yang penting. Griffiths mengungkapkan bahwa kondisi ekstrim yang muncul adalah individu akan merasa cemas jika tidak bermain. Perilaku salah suai yang muncul dapat mengarahkan remaja pada perilaku menyimpang. Menurut Griffiths, betapa besar dampak panjang dari kegiatan yang menghabiskan waktu luang lebih dari 30 jam perminggu, yaitu pada perkembangan aspek pendidikan, kesehatan, dan sosial remaja.<sup>28</sup>

Para orang tua hendaknya selalu menemani anaknya jika anaknya ingin bermain *game*. Peran orang tua bisa dimulai dari memilihkan jenis *game* yang baik dan cocok untuk anaknya, lalu sampai kepada pengaturan jadwalnya dalam mengisi waktu. Anak-anak jangan sampai dibiarkan sendirian dalam menentukan aktifitasnya, sebab hal tersebut sangat rentan menimbulkan terjadinya perilaku menyimpang dari anak. Dalam al-Quran Allah berfirman:

QS. Al-Tahrim (66) :6

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu;*

---

<sup>28</sup> Detria, "Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Online game*". (Skripsi, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, 2012)

penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan. (QS. Al-Tahrim:6)

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُواْ اَنْفُسَكُمْ وَاَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا

مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اِلٰهَ مَا اَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُوْنَ مَا يُؤْمَرُوْنَ ﴿٦﴾

Penjelasan ayat tersebut menjelaskan bahwa dalam Islam kewajiban orang tua bukan sekedar memenuhi kesejahteraan fisik berupa sandang, pangan dan papan semata, tetapi yang lebih penting dari itu adalah pembentukan cara berfikir, mental dan akhlak anaknya.

## 2. Tipe-Tipe Game Online

Tipe-tipe *game online* terdiri dari beberapa bentuk diantaranya yaitu:

### 1. First Person Shooter (FPS)

*Game* ini mengambil pandangan orang pertama pada gamernya sehingga seolah-olah pertama pada gamernya sehingga seolah-olah kita sendiri yang berada dalam *game* tersebut, kebanyakan *game* ini mengambil setting peperangan dengan senjata-senjata militer (di Indonesia *game* jenis ini sering disebut *game* tembak-tembakan).

### 2. Real-Time Strategy

Merupakan *game* yang permainanya menekankan kepada kehebatan strategi permainan, biasanya permainan memainkan tidak hanya 1 karakter saja akan tetapi banyak karakter.

### 3. *Cross-Platform Online*

*Game* yang dapat dimainkan secara *online* dengan *hardware* yang berbeda misalnya saja *need for speed underground* dapat dimainkan secara *online* dari PC maupun *hardware/console game* yang memiliki konektivitas ke internet sehingga dapat bermain secara *online*).

### 4. *Browser games*

Merupakan *game* yang dimainkan pada *browser* seperti *firefox*, *opera*, *IE*. Syarat dimana sebuah *browser* dapat memainkan *game* ini adalah *browser* sudah mendukung *javascript*, *php*, maupun *flash*.

### 5. *Massive Multiplayer Online Games*

Adalah *game* dimana pemain bermain dalam dunia yang skalanya besar (>100 pemain), setiap pemain dapat berinteraksi langsung seperti halnya dunia nyata.<sup>29</sup>

### 3. **Faktor Penyebab Kecanduan Game Online**

Anak-anak adalah makhluk dengan pembiasaan. Terbiasa dengan *gadget* hasil dari orang tua dirumah. Beberapa orang tua menjadikan *game* sebagai alat penenang bagi anak. Saat pekerjaan rumah begitu menumpuk, sedangkan tidak ada satu pun orang yang membantu, biasanya orangtua menggunakan *game* sebagai alat penenang. Saat anak tenang dan senang bermain *game*, dengan leluasa si ibu dapat mengerjakan pekerjaan rumah sepenuhnya tentu saja tanpa

---

<sup>29</sup>Laufi Dian Deodo Saputra, *Makalah Dampak Game Online Terhadap Kaum Remaja*, tersedia: <http://ber5aja.blogspot.com/.../dampak-game-online-terhadap-kaum-remaja.ht...>, [diakses pada tanggal 28 oktober 2015 jam 15.00]

gangguan si anak. Jika hal itu di dilakukan secara berulang-ulang, bisa dipastikan bahwa anak tersebut akan terbiasa bermain *game*. Memang ada beberapa anak dengan permainan yang itu-itu saja. Namun, jumlahnya masih relatif sedikit. Beberapa faktor lain anak kecanduan *Game online* adalah sebagai berikut :

a. Kurang perhatian dari orang-orang terdekat

Beberapa anak berfikir bahwa mereka dianggap ada jika mampu menguasai keadaan. Mereka merasa bahagia jika mendapatkan perhatian dari orang-orang terdekatnya, terutama ayah dan ibu. Dalam rangka mendapatkan perhatian ini, anak akan berperilaku yang akan menyenangkan hati kedua orang tuanya. Karena dengan berbuat demikian, orang tua akan selalu mengingatkan dan memperhatikannya. Jika selama ini anak suka bersikap agresif atau berperilaku buruk, bisa jadi tujuannya hanya ingin mendapatkan perhatian dari orang tua.

b. Stress atau depresi

Seperti orang dewasa, anak-anak juga bisa merasakan depresi. Tertekan dengan mata pelajaran di sekolah, tidak mendapatkan perhatian dari orang tua, merasa terkekang, dan tersingkir dari pergaulan dan lain sebagainya, semua itu bisa memunculkan stress. Beberapa anak menggunakan media untuk menghilangkan rasa stressnya, diantaranya adalah bermain *game*. Mungkin awalnya iseng, karena kondisi yang tidak menyenangkan. Akan tetapi karena rasanya nyaman dan nikmat yang ditawarkan permainan game,

maka lama-kelamaan akan menjadi kecanduan. Apalagi game padumumnya bertingkat-tingkat, dari level yang mudah sampai yang paling susah.

c. Kurang kontrol

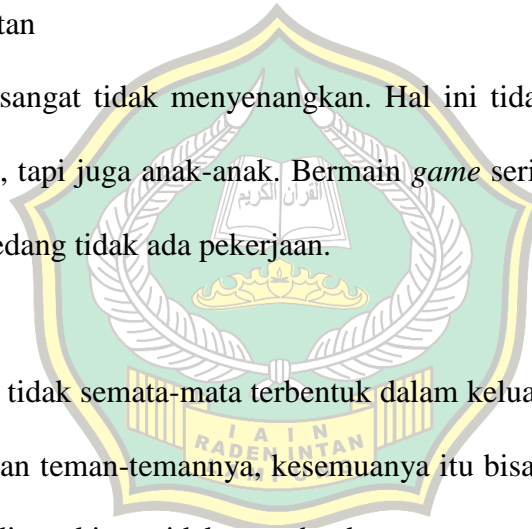
Bagi orang tua yang selalu memanjakan anaknya dengan fasilitas, efek kecanduan sangat mudah terjadi. Anak-anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku over. Kurang kontrol bisa terjadi karena orang tua sibuk dengan pekerjaan mereka.

d. Kurang kegiatan

Menganggur sangat tidak menyenangkan. Hal ini tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tapi juga anak-anak. Bermain *game* sering dijadikan pelarian anak ketika sedang tidak ada pekerjaan.

e. Lingkungan

Perilaku anak tidak semata-mata terbentuk dalam keluarga. Saat dia sekolah, bermain dengan teman-temannya, kesemuanya itu bisa membentuk perilaku pada anak, jadi meskipun tidak pernah ada orang tua yg mngajarkan anaknya bermain game, tetapi dia sudah mahir bermain *game* atau *playstation* karena faktor lingkungan.



f. Pola asuh

Perilaku anak biasanya tidak jauh-jauh dari perilaku orang tuanya. Jika selama ini ada orang tua yang gemar bermain game, jangan heran jika anak-anaknya pun sangat gemar bermain game.<sup>30</sup>

#### 4. Ciri-ciri Kecanduan *Game Online*

Menurut dr. Raymond ongkie Sp. A., anak dikatakan kecanduan game jika dia menghabiskan waktu lebih dari 14 jam per minggu. Namun, menilai anak hanya berdasarkan waktu saja tidaklah cukup menjadi indikasi yang kuat bahwa anak tersebut kecanduan *game*. Oleh karena itu, harus ada ciri-ciri yang lain yang dapat memperkuat, di antaranya adalah sebagai berikut.

- a. lamanya waktu bermain *video game* semakin bertambah. Tanda cinta biasanya bisa dilihat dari keinginan bertemu yang lebih lama. Nah, anak yang mulai kecanduan *game*, biasanya selalu ingin dan ingin menambah jam mainnya. Jika biasanya dia hanya cukup bermain satu jam sehari, mungkin saja dia ingin menambah jam mainnya menjadi 2 atau 3 jam sehari.
- b. Terus-menerus memikirkan kegiatan bermain *video game*, bahkan saat belajar, setiap perilaku, tindakan dan topik pembicaraannya selalu seputar *video game*. Jika anak anda tidak terlihat tidak fokus saat belajar, anda harus waspada. Beberapa anak menunjukkan ciri ini saat mereka mulai kecanduan *game*. Sama seperti anda yang tidak bisa konsentrasi saat ujian

---

<sup>30</sup> Aqila Smart, *Op.Cit*, h.25-26

karena pikiran anda melayang pada kekasih hati anda. Perilaku lain yang biasanya ditunjukkan anak adalah melibatkan beberapa hal dalam game dengan rutinitasnya sehari-hari. Misalnya, saat anak mandi, dia mengibaratkan bahwa sabun yang dipakainya ibarat motor dan kulit tubuhnya adalah jalan. Dia menggunakan suara mulut sebagai suara mobil yang sedang meluncur.

c. Ingin mengurangi atau berhenti berhenti bermain *video game*, tapi tidak berhasil. Cobalah bertanya pada anggota keluarga atau kerabat anda yang merokok. Kemudian, tanyakan padanya, bisakah dia berhenti atau mengurangi rokok? Jika jawabannya tidak bisa atau susah, itulah tanda bahwa dia sudah dalam masa kecanduan. Hal serupa juga bisa terjadi pada anak yang kecanduan *game*. Karena pikirannya sudah dipenuhi dengan *game*. Karena pikirannya sudah dipenuhi dengan *game*, dia kesulitan untuk menghentikan kebiasaannya tersebut. Tidak jarang karena kondisi ini beberapa anak merasa bahwa *game* adalah bagian dari kebutuhannya yang harus dipenuhi.

d. Gelisah atau lekas marah ketika dilarang bermain *video game*. Apakah anak anda selalu menunjukkan respons gelisah saat anda tidak mengizinkannya bermain game? Jika jawabannya anda iya, tentu anda harus lebih berhati-hati dalam mengawasi dan memberikan kontrol pada anak anda. Jika anda marah ketika pasangan anda melarang anda memakan coklat (makanan paling favorit anda), anak yang sudah

menjadikan game sebagai mainan favoritnya pun akan marah dan gesilah jika anda melarangnya untuk bermain *game*.

- e. Bermain *game* untuk melarikan diri dari masalah atau untuk menghilangkan perasaan tidak nyaman.
- f. Lebih memilih bermain *game* dari pada bermain dan berkumpul dengan teman seusianya. Anak yang sudah kecanduan *game* biasanya menjadikan *game* sebagai teman terbaik. Karena seringnya mereka berinteraksi dengan teman-temannya, tak jarang mereka menjadi tak nyaman saat bertemu dengan teman bermainnya, dan biasanya mereka cenderung tidak betah berkumpul dengan teman seusianya.
- g. Setelah kalah, anak tidak akan berhenti bermain bahkan ingin terus bermain. Orang yang tidak menyukai sesuatu biasanya akan cenderung menjauhi. Karena anak dengan kecanduan *game online* biasanya tidak akan mudah mengalah ketika belum mengalahkan semua musuh kemudian memenangkannya. Tidak heran orang yang kecanduan *game online* tidak pernah bosan dan lelah didepan komputer ataupun *gadgetnya*.
- h. Tidak peduli melakukan tindakan yang melanggar aturan asalkan bisa bermain *video game*. Anak yang kecanduan *game* tidak segan-segan untuk melakukan tindakan apapun asalkan dia bisa bermain *game* meskipun



yang dilakukannya itu melanggar aturan. Seperti membolos disekolah ataupun bermain *game* dikelas.<sup>31</sup>

## 5. Dampak Negatif Kecanduan *Game online*

Kecanduan *game online* apabila tidak segera diatasi maka dapat menimbulkan banyak dampak negatif. Teknologi memang tidak selamanya berdampak positif, tetapi juga memiliki dampak negatif seperti penyalahgunaan internet, *handphone*, dan *game*. Hal ini juga dapat berdampak pada karir seorang peserta didik, dimana peserta didik tidak dapat memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Seperti contoh disekolah, mereka tidak fokus dengan proses pembelajaran tetapi difikiran mereka hanya ingin bermain, mencari kesenangan, dan biasanya lari kepada *game online*. Ada beberapa poin negatif yang bisa ditimbulkan dari adanya *game online* adalah sebagai berikut :

### a. Merusak mata dan menimbulkan kelelahan

Biasanya jarak normal yang harus dilakukan orang dari televisi adalah sekitar 1 m lebih, sedangkan anak-anak akan merasa tidak puas saat mereka sedang bermain game dengan jarak jauh, apalagi saat bermain game mereka sampai melakukannya dalam waktu yang tidak sebentar. Hal tersebut juga menimbulkan efek negatif lainnya, tidak hanya membuat kerusakan mata tetapi juga dapat membuat anak terlena karena keasyikan, apalagi ada perasaan tanggung dalam diri mereka saat mereka sudah terlanjur bermain

---

<sup>31</sup> Ibid, h.26-29

game. Dengan begitu, mereka melupakan waktu untuk mandi, makan, atau bahkan sampai lupa untuk mengerjakan PR.

b. Membuat anak malas belajar

Bermain adalah salah satu hal yang paling menyenangkan. Akan tetapi, bila orang tua dibiarkan untuk terus bermain game tanpa terkendali, tentu anak-anak akan menjadi orang yang akan mulai malas untuk berangkat sekolah dan belajar karena mereka kekurangan waktu untuk dan berkonsentrasi dengan penuh dalam belajar yang baik.

c. Mengajarkan kekerasan

Anak-anak biasanya akan memilih permainan yang memiliki tingkatan ketegangan yang tinggi, seperti *game action* dan lain sebagainya, yang bisa saja justru akan memberikan contoh dan dampak yang negatif kepada anak. Mereka akan cenderung menirukan setiap kejadian dan tingkah laku aktor pada *game* mereka tersebut sehingga dapat membuat anak untuk melakukan kekerasan yang mungkin secara tidak sengaja dilakukan dan itu akan membuat pribadi anak menjadi pribadi yang keras.

d. Berpeluang mengajarkan judi

Ngegame tidak jauh-jauh dengan taruhan. Mulai dari taruhan yang kecil dan tidak menggunakan uang karena untuk mendapatkan sensasi lain dari bermain game pertarungan. Pertarungan antara anak dan teman-temannya. Mulai dari taruhan yang kecil tersebut jika dibiarkan terus-menerus tanpa

adanya pengawasan dari orang tua akan berakibat buruk dan anak bisa menjadi penjudi besar.

e. Beresiko kecanduan

Mark Griffiths dari Nottingham Trent University mengungkapkan bahwa bisa saja game membuat orang bermotivasi. Anak-anak akan mulai tertarik dengan video game pada sekitar umur tujuh tahunan. Dalam masa ini segala sesuatunya yang terjadi adalah kegiatan yang belum menimbulkan kerusakan serius meskipun sebagian orang sudah melihat adanya gejala kecanduan. Namun, pada penelitian terbaru pada usia awal belasan tahun menemukan hampir sepertiganya bermain game setiap harinya dan yang lebih mengkhawatirkan lagi, yaitu sekitar 7% bermain gamesekitar 30 menit. Menanggapi hal tersebut, Griffiths mengatakan betapa besar dampak pada jangka panjang dari kegiatan yang menghabiskan waktu luang sekitar 30 jam per minggu tersebut pada perkembangan pendidikan, kesehatan, dan sosial anak.<sup>32</sup>

## 6. Mencegah Dampak *Game Online*

Untuk mencegah seorang anak bermain *game online* tentu bukan pekerjaan mudah. Fasilitas internet yang banyak tersedia dimana-mana, salah satunya warung internet, menjadikan anak bisa mengakses internet dari mana saja. Tidak selalu bermain di rumah, anak bisa mencuri waktu sepulang sekolah dengan mengunjungi arena *game online* atau warung internet yang

---

<sup>32</sup> Aqila Smart, *Ibid*, h.45-46

ada disekitar sekolah mereka. Untuk itu, ada beberapa hal yang harus dilakukan orang tua. Diantaranya:

1. bekerja sama dengan guru di sekolah untuk turut memantau perkembangan belajar peserta didik;
2. menjalin komunikasi informal agar seorang anak bisa terbuka pada orang tua, sehingga orang tua bisa memberikan pendidikan pada seorang anak tanpa sang anak merasa dihakimi;
3. belajar tentang *game online*. Sehingga anda bisa berdiskusi dengan anak anda tentang permainan tersebut. jika ini bisa terjadi, anak tidak akan perlu mencari pelarian dengan kawan-kawanya untuk sekedar berdiskusi tentang permainan *game online*. Sehingga anak bisa lebih betah di rumah karena bisa mendapatkan kawan mengobrol yang memahami dunia mereka; dan
4. berikan waktu khusus bermain *game online*, dan tegasi anak Anda untuk tidak bermain di luar waktu yang sudah disepakati. Ini menunjukkan bahwa Anda tidak sekedar melarang, namun memberikan kelonggaran. Disisi lain Anda mengajarkan anak Anda untuk bertanggung jawab pada waktu yang dimilikinya.<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup>Iyannehemiah, *Dampak Game Online Bagi Pelajar*, Tersedia: <https://iyannehemiah.wordpress.com/> [dikases pada tanggal 10 oktober 2015 jam 18.00]

## 7. Cara Mengatasi Kecanduan *Game Online*

Tempat-tempat *game online* sekarang sudah banyak dan mudah dijumpai baik di perkotaan atau pun di pedesaan, jadi perkembangannya menjadi lebih mudah. Yang dibahayakan dari dampak *game online* ini sangat buruk terutama untuk psikis dan fisik pada usia remaja.

Beberapa tips atau solusi cara mengatasi kecanduan *game online*, antara lain:

### 1. Bersungguh-sungguh (niat)

Langkah pertama agar bisa berhenti kecanduan harus ada niat dalam diri sendiri yaitu harus bersungguh-sungguh atau berjanji dengan diri anda sendiri tidak akan main *game online* lagi, namun awalnya pasti begitu sulit untuk melakukannya, tapi lambat laun pasti akan bisa.

### 2. Mempunyai pikiran hemat

Dengan menghitung banyaknya uang yang dikeluarkan untuk bermain *game online* di warnet akan membuat seseorang lebih berpikir untuk tidak menghabiskan uangnya demi *game online*.

### 3. Mencari aktivis lain

Mencari aktivitas lain yang positif dan lebih bermanfaat terutama kebiasaan yang disukai, seperti berolahraga, membaca buku atau bereaksi. Sehingga tidak ada waktu kosong untuk bermain *game online*.

### 4. Membatasi waktu bermain *game online*

Mengurangi waktu bermain dengan mulai menentukan jam bermain dan diusahakan mematuhi jadwal tersebut. Untuk tahap awal sehari bermain 3 jam dan untuk hari-hari berikutnya dikurangi sedikit demi sedikit.

5. Jangan bergaul dengan pemain *game online*

Maksud dari hal ini bukan tidak boleh berteman dengan pemain *game* melainkan jangan terlalu akrab karena ajakan dan pengaruh teman akan gampang mempengaruhi untuk bermain *game online* lagi.

6. Meminta bantuan orang terdekat

Maksudnya meminta orang terdekat untuk sementara menjadi pengingat setiap kali hendak ke warnet atau ingin bermain *game*. Akan sangat baik apabila dia bukan seorang *gamers* juga.<sup>34</sup>

**8. Kriteria Kecanduan *Game Online***

Kriteria kecanduan *game online* sebenarnya hampir sama dengan jenis kecanduan yang lain, akan tetapi kecanduan *game online* dimasukkan kedalam golongan kecanduan secara fisik. Le mengemukakan bahwa terdapat empat komponen yang menunjukkan seseorang kecanduan *game online*. Keempat kompone tersebut adalah:

1. *Compulsion* (kompulsif atau dorongan untuk melakukan secara terus menerus) merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari

---

<sup>34</sup>Laufi Dian Deodo Saputra, *Makalah Dampak Game Online Terhadap Kaum Remaja*, tersedia: <http://ber5aja.blogspot.com/.../dampak-game-online-terhadap-kaum-remaja.ht...>, [diakses pada tanggal 28 oktober 2015 jam 15.00]

dalam diri sendiri untuk melakukan sesuatu hal secara terus menerus, dimana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus menerus bermain *game online*.

2. *Withdrawal* (penarikan diri)

Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Seorang yang kecanduan *game online* merasa tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkenaan dengan *game online*, seperti halnya seorang perokok yang tidak bisa lepas dari rokok.

3. *Tolerance* (toleransi)

Toleransi dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan sesuatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain *game online*. Dan kebanyakan pemain *game online* tidak akan berhenti bermain *game online* tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas.

4. *Interpersonal and health-related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan)

Merupakan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Pecandu *game online* cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya terfokus pada *game online* saja. Begitu

pula dengan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak menjadi kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur.<sup>35</sup>

## 9. Gejala Remaja Kecanduan *Game Online*

1. lebih banyak menghabiskan waktu bermain *game*;
2. *game* pada jam-jam diluar sekolah;
3. tertidur di sekolah;
4. sering melalaikan tugas;
5. nilai di sekolah menurun;
6. berbohong soal berapa lama waktu yang sudah dihabiskan bermain *game*;
7. lebih memilih bermain *game* dari pada bermain dengan teman;
8. menjauhkan diri dari kelompok sosialnya (*club* atau kegiatan ekskul); dan
9. merasa cemas dan mudah marah jika tidak bermain *game*.

Gejala-gejala fisik yang bisa menimpa seseorang yang kecanduan *game* antara lain:

1. gangguan di pergelangan tangan karena saraf tertekan, misalnya jari-jari tangan menjadi kaku;
2. mengalami gangguan tidur (*insomnia*);
3. sakit punggung atau nyeri leher;
4. sakit kepala;
5. mata kering; dan
6. malas makan atau makan tidak teratur; dan
7. mengabaikan kebersihan pribadi (misal: malas mandi).<sup>36</sup>

## C. Manajemen Diri

Salah satu teknik dipilih dalam teori *cognitive behavior therapy* adalah teknik manajemen diri. Peneliti memilih teknik manajemen diri dalam mengurangi kecanduan *game online* peserta didik dengan alasan karena teknik ini bertujuan membantu peserta didik mengatur, memantau, dan mengevaluasi diri sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik yaitu

---

<sup>35</sup> Dica Feprinca, *Hubungan Motivasi Bermain Game Online Pada Masa Dewasa Awal Terhadap Perilaku Kecanduan Game Online Defence Of Ancients (DotA 2)*, tersedia: <http://davidrosidi.blogspot.com>, [diakses tanggal 10 Oktober 2015 jam 18.00]

<sup>36</sup> David Rosidi. *Contoh Makalah Pengaruh Game Online Terhadap Peserta Didik*, tersedia: <http://davidrosidi.blogspot.com>, [diakses tanggal 10 Oktober 2015 jam 18.00]



peserta didik dapat bertanggung jawab melalui teori *cognitive behavior therapy* dengan teknik manajemen diri dalam mengurangi kecanduan *game online* peserta didik.

## 1. Konsep Dasar Manajemen Diri

Manajemen diri merupakan suatu prosedur dimana peserta didik mengatur perilakunya sendiri.<sup>37</sup> Gagasan pokok dari penilaian manajemen diri adalah bahwa perubahan bisa dihadirkan dengan mengajar orang dalam menggunakan keterampilan menangani situasi bermasalah. Dalam program manajemen diri ini peserta didik mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau diubah. Corey menyatakan bahwa “seringkali peserta didik menemukan bahwa alasan utama dari ketidak berhasilannya mencapai sasaran adalah tidak dimilikinya keterampilan. Dalam kawasan seperti itu pendekatan pengarahan diri sendiri bisa memberikan garis besar bagaimana bisa didapat perubahan dan sebuah rencana yang akan membawa perubahan”.<sup>38</sup>

Dalam menggunakan strategi manajemen diri untuk mengubah perilaku, maka peserta didik berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Dengan demikian melalui strategi ini disamping

---

<sup>37</sup> Gantina Komalasari, Ibid, h.180

<sup>38</sup> Corey, Gerald, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi vol 4. Translated by Mulyarto. Semarang : IKIP Semarang Pers, 1995, h.25

peserta didik dapat mencapai perubahan perilaku sasarannya yang diinginkan juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola diri.

## 2. Teknik Konseling Manajemen Diri

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting, diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana guru BK melakukan intervensi kepada peserta didik. Dengan kata lain, konseling memerlukan keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya. Gunarsa menyatakan bahwa *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).<sup>39</sup>

### a. Pemantauan Diri (*self monitoring*)

Merupakan suatu proses peserta didik mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

### b. Reinforcemen yang positif (*self reward*)

Digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang

---

<sup>39</sup> Gunarsa, Singgih, Op.Cit h.225

diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar. Dengan kata lain, ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran.

c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu :

- (a) peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya;
- (b) peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya;
- (c) peserta didik bekerjasama dengan teman/keluarga program *self managementnya*;
- (d) peserta didik akan menanggung resiko dengan program *self management* yang dilakukannya;
- (e) pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri;
- (f) peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*;
- (g) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau *antecedent* atau respon tertentu.

### **3. Tujuan Teknik Manajemen Diri**

Tujuan dari teknik pengelolaan diri yaitu agar peserta didik secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka tidak kehendaki. Dalam arti peserta didik dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

### **4. Manfaat Teknik Manajemen Diri**

Dalam penerapan teknik manajemen diri tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan peserta didik. Guru BK berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi peserta didik. Dalam pelaksanaan teknik manajemen biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa :

- a) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan yang memancing keinginan untuk “ngemil”;

- b) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku peserta didik;
- c) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.<sup>40</sup>

## 5. Tahap-tahap Teknik Manajemen Diri

Menurut Komalasari, menyebutkan bahwa pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

### a. Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Pada tahap ini peserta didik dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh peserta didik dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku. Dalam penelitian ini peserta didik mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggung jawab terhadap belajar atau belum. Peserta didik mencatat berapa kali dia belajar dalam sehari, seberapa sering dia belajar, dan seberapa lama dia melakukan aktivitas dalam belajarnya.

### b. Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap ini peserta didik membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh peserta didik,

---

<sup>40</sup> Komalasari, *Op.Cit*, h.181

perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisien program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, dan Hukuman

Pada tahap ini peserta didik mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari peserta didik untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.<sup>41</sup>

Sedangkan menurut Comier dalam Mochamad Nursalim, terdapat tiga strategi *self-management*, yaitu: (1) *self monitoring*; (2) *stimulus-control*; dan (3) *self reward*. Strategi tersebut masing-masing akan dijelaskan yaitu :

(a) *Self-Monitoring*

Menurut Comier dalam Mochamad Nursalim monitor diri (*self-monitoring*) adalah proses yang mana peserta didik mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Monitor diri digunakan sementara untuk menilai masalah, sebab data pengamatan dapat menjelaskan

---

<sup>41</sup>*Ibid*, h.182

kebenaran atau perubahan laporan verbal peserta didik tentang tingkah laku bermasalah.<sup>42</sup>

Pada tahapan ini konseli mengidentifikasi masalah yakni penyadaran akan masalah, dan penetapan tujuan dari target yang diinginkan yaitu mengurangi kecanduan *game online*. Disini peserta didik belajar untuk mengamati diri sendiri dan mencatat sendiri tingkah laku tertentu tentang dirinya (mencatat data tentang perilaku yang hendak diubah, penyebab perilaku, konsekuensi perilaku, dan seberapa sering perilaku itu terjadi)

Berikut penjelasan tahap-tahap *self-monitoring*:

1. Peserta didik menyeleksi perilaku yang ingin diubah.
2. Peserta didik menyusun tujuan-tujuan untuk target yang diharapkan dan menghindari hambatan-hambatannya.
3. Peserta didik menargetkan reaksi-reaksi yang akan dipantau.
4. Peserta didik mengawasi akibat dari setiap reaksi yang dialami.
5. Konseli mengevaluasi pemantauan dirinya untuk melihat keberhasilan manajemen dirinya.

(b) *Stimulus-control*

*Stimulus-control* adalah penyusunan/perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksanakannya/dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi

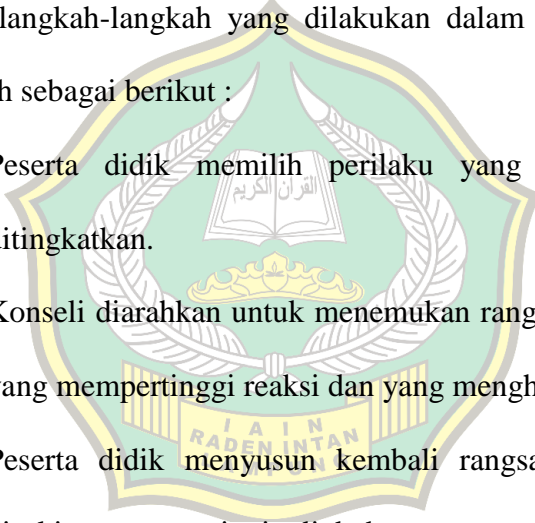
---

<sup>42</sup> Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2013), h.153

lingkungan berfungsi sebagai tanda/*antecedents* dari suatu respon tertentu. Dengan kata lain anteseden merupakan suatu stimulus untuk suatu respon tertentu.

Pada tahapan ini konseli menata kembali atau memodifikasi kondisi lingkungan yang tepat dan berperan sebagai isyarat atau *antecedents* pada respon tertentu yang membuat perilaku tersebut tidak terulang kembali.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam kendali *stimulus* ini adalah sebagai berikut :

- 
- a. Peserta didik memilih perilaku yang ingin diubah atau ditingkatkan.
  - b. Konseli diarahkan untuk menemukan rangsangan atau *stimulus* yang mempertinggi reaksi dan yang menghambatnya.
  - c. Peserta didik menyusun kembali rangsangan atau *stimulus* disekitarnya yang ingin diubah.

(c) *Self Reward*

*Self reward* digunakan untuk memperkuat atau untuk meningkatkan respon yang diharapkan atau yang menjadi tujuan. *Self reward* berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku. Menurut Soekadji dalam Mochamad Nursalim berpendapat bahwa agar penerapan *self reward* yang efektif, perlu dipertimbangkan syarat-syarat seperti:

- (1) menyajikan pengukuh seketika;
- (2) memilih pengukuh yang



tepat; (3) memilih kualitas pengukuh; (4) mengatur kondisi situasional; (5) menentukan kuantitas pengukuh; dan (6) mengatur jadwal pengukuh.<sup>43</sup>

Pada tahapan ini peserta didik belajar untuk memberikan ganjaran atau hadiah atas apa yang sudah dilakukannya. Tujuannya adalah untuk membantu konseli dalam mengatur dan memperkuat perilaku yang baru, dalam hal ini adalah perilaku atau target yang ingin diubah. Disini peserta didik mengenali dan menyeleksi jenis-jenis *reward*, melahirkan *reward* pada dirinya sendiri, menjadwalkan pemberian *reward* kepada dirinya setelah melakukan tingkah laku yang dapat meningkatkan perilaku sasaran, dan peserta didik belajar untuk memelihara perilaku baru itu yang dapat meningkatkan perilaku sasaran itu dengan cara mencari *reward* dari luar atau orang lain. *Self-reward* dibedakan dalam dua bentuk, yaitu : penguatan positif dan penguatan negatif. Penguatan positif dengan pemberian sesuatu yang menyenangkan, sedangkan penguatan negatif yaitu diberikan untuk mengurangi atau mengambil sesuatu yang tidak menyenangkan. *Self-reward* mempunyai empat komponen, yaitu :

---

<sup>43</sup> *Ibid*, h.157

1. Memilih penghargaan (ganjaran) yang tepat.
2. Memberikan penghargaan diri.
3. Pengaturan waktu penghargaan diri.
4. Perencanaan untuk memelihara perubahan diri.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam penghargaan diri (ganjar diri) meliputi :

- a. Peserta didik memilih perilaku yang ingin ditingkatkan atau dikurangi. Untuk masing-masing pilihan, Peserta didik mendefinisikannya secara khusus dengan hadiah yang memadai.
- b. Apabila semakin tinggi perubahannya, konseli berhak memperoleh *reward* yang semakin tinggi pula.
- c. Konseli tidak melakukan perubahan perilaku yang besar dalam jangka waktu yang pendek.

Untuk menciptakan kepribadian yang bertanggung jawab dengan belajarnya, maka peneliti memilih teknik manajemen diri dalam meningkatkan belajar peserta didik. Manajemen diri merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. Salah satu tujuan pendekatan ini yaitu untuk membantu konseli membuang respons-respons yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respons-respons yang baru

yang lebih sehat dan sesuai.<sup>44</sup> Dalam menggunakan strategi manajemen diri untuk mengubah perilaku, klien berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Dalam menggunakan strategi manajemen diri, disamping klien dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat berkembang juga kemampuan manajemen dirinya.<sup>45</sup>

#### **D. Teori Cognitive behavior therapy (CBT)**

##### **1. Pengertian *Cognitive behavior therapy***

Spiegler & Guevremont menyatakan bahwa CBT merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang sudah dimodifikasi secara langsung, yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya (*maladaptive thought*) maka secara tidak langsung mengubah tingkah lakunya yang tampak (*overt action*). Beck dalam Spiegler & Guevremont menyatakan bahwa salah satu tujuan utama CBT adalah untuk membantu individu dalam mengubah pemikiran atau kognisi yang irasional menjadi pemikiran yang rasional.<sup>46</sup> Sesuai dengan aliran kognitif dan perilaku (*behavior*), CBT menganggap bahwa pola pemikiran terbentuk melalui rangkaian proses Stimulus- Kognisi- Respon (SKR), yang saling

---

<sup>44</sup> Gantina Komalasari, *Op.Cit*, h.156

<sup>45</sup> Detria, "Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Online Game*" (Skripsi, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, 2012)

<sup>46</sup> Elna Yuslimi Siregar, 2013. "Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain *Games* Pada Individu Yang Mengalami *Games Addiction*". *Jurnal Psikologi Volume 9 no.1*

berkaitan membentuk semacam jaringan dalam otak. Proses kognitif merupakan faktor penentu bagi pikiran, perasaan, dan perbuatan (perilaku).

Semua kejadian yang dialami berlaku sebagai stimulus yang dapat dipersepsi secara positif (rasional) maupun negatif (irasional). Isi pikiran yang positif akan mempengaruhi perasaan dan perilaku yang positif (normal), sedangkan isi pikiran yang negatif mengakibatkan gangguan emosi (perasaan). Selanjutnya menurut konsep dasar ini emosi atau perasaan akan mempengaruhi tingkah laku atau perbuatan, baik secara positif atau negatif. Dengan CBT, dilakukan modifikasi fungsi pikiran, perasaan, dan perbuatan (perilaku), dengan cara menekankan fungsi kognitif (otak) dalam menganalisis, memutuskan, bertanya, berkehendak, dan memutuskan kembali. Dengan merubah status pikiran dan perasaan, diharapkan pasien dapat merubah perilakunya dari negatif menjadi positif.

#### **E. Kajian Relevan**

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu :

1. Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh peneliti yang bernama Merry fitria apriyanti dan Harmanto dengan judul *Perilaku agresif remaja yang*

*gemar bermain game online (studi kasus dikelurahan ngagel rejo kecamatan wonokromo surabaya).*<sup>47</sup>

2. Penelitian yang kedua dilakukan oleh Ridwan syahrhan dengan judul *ketergantungan online game dan penanganannya pada siswa SMP Negeri 1 Palu.*<sup>48</sup>
3. Penelitian yang ketiga dilakukan oleh Hida Nur Aini dengan judul Hubungan kecanduan *game online* dengan prestasi akademik mahasiswa di fakultas teknik Universitas Indonesia.
4. Penelitian yang keempat dilakukan oleh Detria dengan judul Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Online Game* Peserta Didik Kelas IX SMPN 04 Bandung Tahun Ajaran 2012/2013.
5. Penelitian yang kelima dilakukan oleh Theresia Lumban Gaol dengan judul Hubungan kecanduan *game online* dengan prestasi akademik mahasiswa di fakultas teknik Universitas Indonesia.<sup>49</sup>

Dari beberapa hasil penelitian tersebut , dapat disimpulkan bahwa banyak permasalahan peserta didik dilingkungan sekolah dan mengganggu proses pembelajaran salah satunya adalah kecanduan *game online*. Dalam hal ini peniliti

---

<sup>47</sup> Merry Fitria Apriyanti dan Hermanto, *Perilaku agresif remaja yang gemar bermain game online (studi kasus dikelurahan ngagel rejo kecamatan wonokromo surabaya)*, Kajian Moral dan Kewarganegaraan , Volume 03 nomor 03.2015

<sup>48</sup> Ridwan Syahrhan, *Ketergantungan Online Game dan Penanganannya Pada Siswa SMP Negeri 1 Palu*, Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, Volume 01 nomor 01. 2015

<sup>49</sup> [http://psikologi.ub.ac.id/wp-content/ .../09/JURNAL8.pdf](http://psikologi.ub.ac.id/wp-content/.../09/JURNAL8.pdf), [diakses pada tanggal 10 Oktober 2015 jam 16:00]

tertarik untuk mengkaji permasalahan kecanduan *game online* dengan penanganan menggunakan teknik manajemen diri.

## **F. Kerangka Pemikiran**

Kerangka berfikir merupakan sintesis tentang hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Menurut Sugiyono, “kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang dideskripsikan.”<sup>50</sup>

Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan *game online* peserta didik kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama 11 Bandar Lampung diharapkan dapat membantu peserta didik dalam mengurangi perilaku kecanduan *game online* dan mencapai perubahan yang positif setelah dilakukannya teknik manajemen diri tersebut. Peserta didik yang mengalami perilaku kecanduan terhadap *game online* akan berkurang dan dapat mengikuti proses pembelajaran di sekolah dengan baik.

## **G. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis dapat diartikan sebagai

---

<sup>50</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D)*. (Bandung: Alfabeta, 2008) h.60

jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian belum jawaban yang empiric dengan data.<sup>51</sup>

Hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti adalah perilaku kecanduan *game online* dapat dikurangi menggunakan teknik manajemen diri dengan layanan konseling kelompok pada peserta didik di Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017.

Berdasarkan hipotesis penelitian yang diajukan maka untuk menguji hipotesis tersebut, hipotesis diubah terlebih dahulu menjadi hipotesis statistik, yaitu :

Ho : Kecanduan *game online* tidak dapat dikurangi menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri pada peserta didik kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017.

Ha : Kecanduan *game online* dapat dikurangi menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri pada peserta didik kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017.

---

<sup>51</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h.96

Berikut hipotesis statistiknya:

$H_o : \mu_1 = \mu_2$

$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$ <sup>52</sup>

Keterangan :

$\mu_1$  : Kecanduan *game online* peserta didik sebelum pemberian teknik manajemen diri dengan layanan konseling kelompok

$\mu_2$  : Kecanduan *game online* peserta didik sesudah pemberian teknik manajemen diri dengan layanan konseling kelompok



---

<sup>52</sup> Sugiyono, *Op. Cit*, h.69



### BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

Metode penelitian membicarakan bagaimana secara berurutan suatu penelitian dilakukan, yaitu dengan alat apa dan prosedur bagaimana suatu penelitian itu dilakukan.<sup>53</sup> Metode penelitian juga dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kunci yang perlu diperhatikan yaitu: cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan. Metode penelitian didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu:

1. Rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal;
2. Empiris yaitu cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan; dan
3. Sistematis artinya proses yang digunakan dalam penelitian menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.<sup>54</sup>

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

---

<sup>53</sup> Moh Nazir, *Metode Penelitian*, Ghalia Indonesia, h.44

<sup>54</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Alfabeta, Bandung, 2013, h.6

Sedangkan jenis penelitiannya adalah penelitian eksperimen, “metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.”<sup>55</sup>

## B. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan *pre-experimental designs* atau *eksperimen*, metode ini tidak mempunyai kelompok kontrol. Karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Dan sampel yang digunakan peneliti tidak dipilih secara random.<sup>56</sup> Desain penelitian yang digunakan adalah *One-group Pretest-Posttest Design*. Subyek diobservasi dua kali (*pretest dan post-test*).<sup>57</sup> Penelitian dengan desain ini digunakan untuk mengukur *kecanduan game online* peserta didik. Maka pengukuran kecanduan *game online* dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah teknik *management diri* dilakukan. Sebelum diberikan bimbingan peserta didik dilakukan pengukuran (*pre-test*) dengan menggunakan angket untuk melihat tingkat kecanduan *game online* peserta didik, kemudian diberikan perlakuan sesuai dengan teknik *management diri*. Setelah itu dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) dengan menggunakan angket yang sama, guna melihat ada

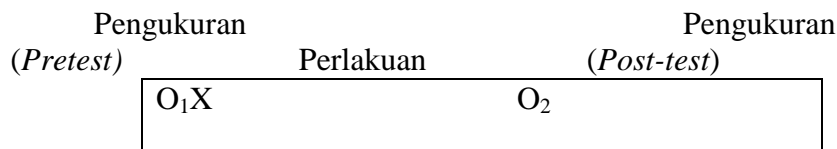
---

<sup>55</sup> *Ibid*, h.107

<sup>56</sup> Sugiyono, *Metode Kualitatif dan R&D*, Bandung, Alfabet, 2009, h.74

<sup>57</sup> Sugiyono, *ibid*, h.72-74

atau tidaknya pengaruh setelah diberikan teknik manajemen diri terhadap subjek yang diteliti. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:



**Gambar1**  
**Pola One Group Pretest-Posttest Design**

Keterangan :

- $O_1$  : nilai *pretest* (sebelum diberikan teknik management)
- $X$  : pemberian teknik management diri
- $O_2$  : nilai *posttest* (setelah diberikan teknik management diri).<sup>58</sup>

Desain penelitian eksperimen *pre-test and post-test one group design* rancangan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tahapan *Pre-test*

Tujuan dari *pre-test* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peserta didik kelas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung yang mempunyai tingkat kecanduan game online tinggi sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).

2. Pemberian *Treatment*

Rencana pemberian *treatment* dalam penelitian diberikan kepada beberapa konseli atau peserta didik yang telah dipilih. Selanjutnya dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan *game online* peserta didik kelas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung. Rencana pemberian *treatment* akan dilakukan 4

---

<sup>58</sup> Sugiyono, *Op.Cit*, 2012, h.75

kali pertemuan dengan waktu 30-45 menit untuk dapat memaksimalkan ketercapaian tujuan kegiatan.

### 3. *Post-test*

Dalam kegiatan ini peneliti memberikan angket kepada peserta didik setelah pemberian *treatment*. Setelah itu membandingkan presentase hasil dari angket dengan indikator dalam mengurangi tingkat kecanduan *game online*, antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment*.

## C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah objek suatu penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Penelitian ini akan dilaksanakan pada dua variabel yaitu: (a) variabel bebas, dan (b) variabel terikat.

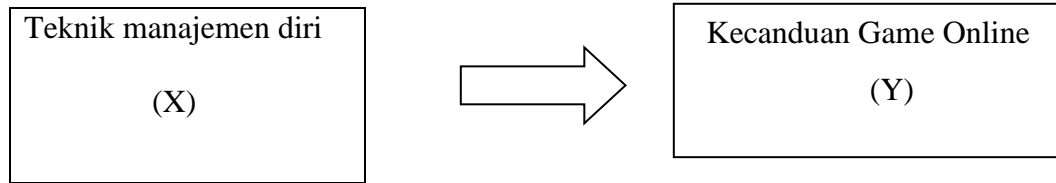
### 1. Variabel bebas

Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Dalam penelitian ini variabel bebas adalah teknik manajemen diri.

### 2. Variabel terikat

Variabel terikat adalah merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel terikat adalah Kecanduan *Game Online* Pada Peserta Didik.

**Gambar 2**



#### **D. Definisi Operasional**

Definisi operasional variabel merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Definisi operasional dibuat untuk memudahkan pemahaman dan pengukuran setiap variabel yang ada dalam penelitian. Adapun definisi operasional dari penelitian ini adalah:

**Tabel 3**  
**Definisi Operasional**

N o	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Variabel bebas (X) <i>Self Management</i>	Teknik <i>Self Management</i> adalah teknik yang bertujuan membantu peserta didik mengatur, memantau, dan mengevaluasi diri sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku kearah yang	1. Peserta didik mempunyai optimism e yang tinggi.  2. Peserta didik memiliki rasa percaya diri.  3. Peserta	Menggunakan Skala Likert	Penyebaran angket		Interval

		<p>lebih baik yaitu peserta didik dapat bertanggung jawab melalui teori <i>cognitive behavior therapy</i> dengan teknik <i>self management</i> dalam mengurangi kecanduan <i>game online</i> peserta didik. (Gantina Komalasari, <i>Teori dan teknik konseling</i>, 2016).</p> <p>Gunarsa menyatakan bahwa <i>self management</i> meliputi pemantauan diri (<i>self monitoring</i>), reinforcement yang positif (<i>self reward</i>), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (<i>self contracting</i>) dan penguasaan</p>	<p>didik mampu untuk mengelola emosi.</p> <p>4. Peserta didik mampu memfokuskan pikiran saat belajar.</p> <p>5. Peserta didik mampu mengatur waktu untuk kegiatan belajar.</p>				
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

		terhadap rangsangan ( <i>stimulus control</i> ). (Gunarsa singgih, <i>Psikologi Remaja</i> , 2010)					
2	Variabel Terikat (Y) <i>Game Online</i>	<i>Game Online</i> adalah Game dalam bahasa indonesia diartikan sebagai “permainan”, Game diciptakan sebagai salah satu sarana hiburan yang lebih interaktif. (Aqila Smart, <i>Cara Cerdas Mengatasi Kecanduan Game</i> , 2010) Faktor anak kecanduan <i>game online</i> : kurang perhatian dari orang-orang terdekat, kurang kontrol,	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menghabiskan waktu untuk bermain <i>game online</i>.</li> <li>2. Mendapatkan kesenangan saat bermain <i>game online</i>.</li> <li>3. Tidak peduli dengan kehidupan diluar dirinya sendiri.</li> <li>4. Merasa marah, tegang, atau depresi ketika internet tidak bisa diakses.</li> </ol>	Angket terdiri dari 25 pertanyaan aspek kecanduan <i>game online</i> .	Mengisi angket	Skor kecanduan <i>game online</i> (rendah-tinggi = 0-120)	Interval

		<p>kurang kegiatan, lingkungan, dan pola asuh. (Aqila Smart, <i>Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game</i>, 2010)</p>	<p>5. Munculnya sebuah kebutuhan konstan untuk meningkatkan waktu yang dihabiskan .</p> <p>6. Berbohong .</p> <p>7. Rendahnya prestasi.</p> <p>8. Tidak peduli melakukan tindakan yang melanggar atauran atau kriminal asal bisa bermain <i>game online</i>.</p>				
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--



## E. Populasi dan Teknik Sampling

### 1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>59</sup> Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII M tersebut berdasarkan rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 11 Bandar Lampung yang berjumlah 31 peserta didik.

- a. Teknik pengambilan sampel berdasarkan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.<sup>60</sup> Dalam hal ini peserta didik diberikan skala tingkat kecanduan *game online* yang berupa angket pernyataan pada peserta didik kelas VIII M kemudian diperoleh jumlah peserta didik yang memiliki perilaku kecanduan *game online* tinggi. Skala tingkat kecanduan *game online* berfungsi menjaring peserta didik yang memiliki tingkat kecanduan yang tinggi dengan *pretest* untuk mendapatkan sampel penelitian dengan kriteria yang telah ditemukan. Kemudian akan diberikan strategi teknik manajemen diri sebagai *treatment*.

---

<sup>59</sup>*Ibid*, h.80

<sup>60</sup>*Ibid*, h.85

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Observasi**

Metode yang akan digunakan peneliti adalah observasi. Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan menggunakan pengamatan langsung terhadap subyek dalam suatu periode tertentu dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu yang diamati.<sup>61</sup>

Dalam penelitian ini peneliti akan mengamati perilaku siswa yang menunjukkan indikator kecanduan *game online* dengan mengikuti aktivitas anak saat belajar maupun bermain di dalam dan di luar kelas. Observasi yang akan dilakukan adalah observasi quasi partisipas, yaitu suatu periode observasi ikut melibatkan diri dalam kegiatan siswa, dan sebagian waktu lainnya ia terlepas dari kegiatan siswa.<sup>62</sup>

### **2. Dokumentasi**

Teknik dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan mempelajari data-data yang didokumentasikan. Di dalam melaksanakan metode dokumentasi, peneliti menyediakan benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumentasi, peraturan, notulen rapat, catatan harian dan sejenisnya.<sup>63</sup>

---

<sup>61</sup> Wayan Nurkencana, *Pemahaman Individu Tes*, Usaha Offset, Surabaya, 2005, h.35

<sup>62</sup> Wayan Nurkencana, *Ibid*, h.37

<sup>63</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, Rineka Cipta, Yogyakarta:2002, h.4

### 3. Wawancara

Wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara si penanya atau pewawancara dengan si penjawab atau responden dengan menggunakan alat yang dinamakan panduan wawancara. Disini penulis melakukan wawancara dengan pihak-pihak terkait untuk mengetahui proses bimbingan konseling melalui pendekatan pribadi.

### 4. Angket (Kuesioner)

Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.<sup>64</sup> Kuesioner yang digunakan peneliti adalah kuesioner langsung. Kuesioner langsung digunakan untuk memperoleh data tentang kecanduan *game online* peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 11 Bandar Lampung.

Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab satu pertanyaan dalam angket peneliti menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok tentang fenomena sosial. Yang menggunakan format seperti selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah.

---

<sup>64</sup> Sugiyono, *Op. Cit*, h.199

## G. Pengembangan Instrumen Penelitian

Metode yang peneliti gunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode angket/kuesioner, metode, dan wawancara (*interview*). Berdasarkan metode pengumpulan data, maka instrumen pengumpulan data yang cocok untuk mengetahui tingkat kecanduan *game online* peserta didik adalah dengan lembar angket.

Dasar teori pengembangan instrumen ini ditinjau dari pengertian dan indikator kecanduan *game online*. Dalam definisi operasional menjelaskan bahwa *game online* adalah suatu permainan yang interaktif, seru, dan sangat menghibur. Menurut dr. Raymond ongkie Sp. A., anak dikatakan kecanduan game jika dia menghabiskan waktu lebih dari 14 jam per minggu. Namun, menilai anak hanya berdasarkan waktu saja tidaklah cukup menjadi indikasi yang kuat bahwa anak tersebut kecanduan *game*.

**Tabel 4**  
**Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Kecanduan Game Online**

NO	Variabel	Indikator Perilaku Gangguan Kecanduan <i>Game Online</i>	Deskriptor	No Item	
				+	-
1.	Perilaku gangguan kecanduan <i>game online</i>	1.Menghabiskan waktu untuk bermain <i>game online</i>	a.penggunaan <i>gameonline</i> lebih dari 14 jam perminggu.	1.Saya bergnati-ganti jenis permainan <i>game online</i> nya 2.Saya	3.Saya tidak suka bermain <i>game online</i> dirumah 4.Saya hanya fokus dengan 1 permainan

				merasa hilang perasaan sedih begitu saja saat bermain <i>game online</i>	<i>game online</i> saja
		2.Mendapatkan kesenangan saat bermain <i>game online</i>	a.mendapatkan kenikmatan sampai lupa waktu.	5.Saya merasa gembira apabila ketika menang dalam permainan <i>game online</i> 6.Saya sangat senang bermain <i>game online</i> ketika ada lawan	7.Saya tidak merasakan sesuatu kesenangan saat sedang melakukan permainan <i>game online</i>
		3.Tidak peduli dengan kehidupan diluar dirinya sendiri	a.tidak peduli dengan orang tua; b.tidak peduli dengan teman atau lingkungan; dan c.tidak peduli dengan kewajibanya (belajar, membantu orang tua, dan bersosialisasi).	8.Saya selalu ingat dengan orang tua ketika sedang bermain <i>game online</i> 9.Saya tidak lupa waktu apabila sedang asyik bermain <i>game online</i> 10.Saya senang ketika tidak bisa memainkan <i>game online</i> karena tidak	11.Saya tidak peduli dengan teman di sekitar kita ketika sedang asyik bermain <i>game online</i> 12.Lupa dengan kegiatan lain selain bermain <i>game online</i> 13.Lupa dengan belajar ketika sedang bermain <i>game online</i>

				bisa di akses	
		4.Merasa marah, tegang, atau depresi ketika internet tidak bisa diakses	a.jaringan internet yang tidak lancar mengakibatkan peserta didik marah; dan b.listrik padam membuat peserta didik gugup karena <i>game</i> berhenti.	14.Saya tidak ambil pusing ketika sedang bermain <i>game online</i> listrik mati	15.Saya marah ketika internet tidak bisa diakses atau listrik mati
		5.Munculnya sebuah kebutuhan konstan untuk meningkatkan waktu yang dihabiskan	a.rasa terus menerus bermain <i>game online</i> .	16.Saya merasa bosan apabila sedang bermain <i>game online</i>	17.Saya merasa ingin terus menerus bermain <i>game online</i>
		6.Berbohong	a.sering berbohong dengan orang tua maupun orang lain.	18.Saya tidak mau di anggap tidak beres gara-gara bermain <i>game online</i>	19.Saya sering berbohong apabila pulang telat di karenakan sedang bermain <i>game online</i> 20.Saya sering meminta uang tambahan untuk bermain <i>game online</i>
		7.Rendahnya Prestasi	a.prestasi menurun setelah kecanduan <i>game online</i> .	21.Prestasi semakin meningkat karena sering bermain <i>game online</i>	22.Prestasi menurun karena sering bermain <i>game online</i>

		8.Tidak peduli melakukan tindakan yang melanggar atauran atau kriminal asal bisa bermain <i>game online</i>	a.mencuri untuk bermain <i>game online</i>	23.Saya tidak pernah mencuri uang untuk bisa bermain <i>game online</i> 24.Saya mendapatkan uang karena menjual poin yang di dapat dalam permainan <i>game online</i>	25.Saya pernah mencuri karena tidak ada uang untuk bermaingame <i>online</i>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------

## H. Pengujian Instrument Penelitian

### 1. Uji validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Instrumen dikatakan valid jika memiliki validitas yang tinggi, yang bila instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.<sup>65</sup> Suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel yaang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang

<sup>65</sup> Sugiyono, *Statistik untuk Penelitian*, (Bandung : Alfabeta. 2012), h. 173

dimaksud.<sup>66</sup> Validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan produk moment korelasi sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = koefisien korelasi antara X dan Y

X = skor item

Y = skor total

$n$  = jumlah peserta tes<sup>67</sup>

## 2. Uji Reliabilitas

Instrumen yang telah diuji validitasnya kemudian diuji reliabilitasnya. Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.<sup>68</sup> Pengujian ini akan menggunakan bantuan program *SPSS for windows reliase 16*.

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data. Instrumen dikatakan dapat dipercaya jika memberikan hasil yang tetap apabila diujikan berkali-kali. Sebelum angket diujikan kepada responden,

<sup>66</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*, ( Jakarta : Rineka Cipta, 2013), h. 211

<sup>67</sup> Budiyono , *Statistik Untuk Penelitian* ( Sebelas Maret Press : Surakarta, 2004), h. 268

<sup>68</sup> *Ibid*, hal 178.



angket diujikan terlebih dahulu kepada populasi di luar sampel untuk mengetahui tingkat reliabilitas nya dengan menggunakan rumus *Alpha. Alfa Cronbach* merupakan suatu koefisien reliabilitas yang mencerminkan seberapa baik item pada suatu rangkaian berhubungan secara positif satu dengan lainnya. Berikut disajikan tabel hasil uji reliabilitas angket pada 30 responden dengan 20 item pertanyaan.

**Tabel 5**  
**Skor Skala Likert**

Jenis Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
	Sangat Sering (SS)	Sering (S) القرآن	Kadang- Kadang (KK)	Tidak Pernah (TP)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

Sumber : Sugiyono, *Metode Kuantitatif, kualitatif dan R & D* 2012

Penilaian kecanduan game online dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-5 dengan banyaknya item 25. Menurut Eko dalam aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian adalah sebagai berikut :

- Skor pernyataan negatif kebalikan dari pernyataan yang positif;
- Jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan;
- Skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval;

- d) Jumlah kelas interval = skala hasil penilaian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 5, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi 5 kelas interval; dan
- e) Penentuan jarak interval (Ji) diperoleh dengan rumus :

$$Ji = (t - r)/JK$$

Keterangan :

t = skor tertinggi ideal dalam skala

r = skor terendah ideal dalam skala

JK = jumlah kelas interval.<sup>69</sup>

Berdasarkan pendapat Eko, maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Skor tertinggi :  $5 \times 25 = 125$
- b. Skor terendah :  $1 \times 25 = 25$
- c. Rentang :  $122 - 25 = 100$
- d. Jarak interval :  $100 : 5 = 31$


Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria kecanduan game online adalah sebagai berikut :

---

<sup>69</sup> Eko Putra Widoyo, *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014, h.144

**Tabel 6**  
**Kriteria perilaku gangguan kecanduan *game online***

Interval	Kriteria	Deskripsi
$\leq 105 - 125$	Sangat Tinggi	<p>Peserta didik yang masuk dalam kategori sangat tinggi telah menunjukkan perubahan diantaranya: (a) peserta didik tidak menghabiskan waktunya untuk bermain <i>game online</i>; (b) peserta didik sudah tidak kecanduan <i>game online</i> lagi; (c) peserta didik sudah tidak merasa senang ketika sedang bermain <i>game online</i>; (d) peserta didik sudah peduli dengan lingkungan sekitar atau kondisi sekitar; (e) tidak merasakan kesedihan lagi ketika tidak bermain <i>game online</i>; (f) peserta didik tidak pernah menghabiskan waktu bermain <i>game online</i> lagi; (g) peserta sudah tidak pernah berbohong lagi; (h) prestasi peserta didik sudah mengalami peningkatan; dan (i) peserta didik tidak pernah mengalami kriminal.</p>
$\leq 85 - 105$	Tinggi	<p>Peserta didik yang masuk dalam kategori tinggi namun belum sepenuhnya terus menerus dilakukannya yang ditandai dengan: (a) peserta didik tidak menghabiskan waktunya untuk bermain <i>game online</i>; (b) peserta didik masih sering-sering maen <i>game online</i> walaupun jarang; (c) peserta didik sudah tidak merasa senang ketika sedang bermain <i>game online</i>; (d) peserta didik sedikit peduli dengan lingkungan sekitar atau kondisi sekitar; (e) tidak merasakan kesedihan lagi ketika tidak bermain <i>game online</i>; (f) peserta didik sudah mengurangi</p>

		waktu bermain <i>game online</i> lagi; (g) peserta sudah hampir tidak pernah berbohong lagi; (h) prestasi peserta didik mengalami peningkatan walaupun sedikit; dan (i) peserta didik hampir tidak pernah mengalami kriminal.
≤ 65 - 85	Sedang	 Peserta didik yang masuk dalam kategori sedang sedikit belum menunjukkan perubahan diantaranya: (a) peserta didik masih sedikit menghabiskan waktunya untuk bermain <i>game online</i> ; (b) peserta didik masih sering kecanduan <i>game online</i> lagi; (c) peserta didik sedikit merasa senang ketika sedang bermain <i>game online</i> ; (d) peserta didik sedikit peduli dengan lingkungan sekitar atau kondisi sekitar; (e) masih sedikit merasakan kesedihan lagi ketika tidak bermain <i>game online</i> ; (f) peserta didik sedikit menghabiskan waktu bermain <i>game online</i> lagi; (g) peserta masih sedikit berbohong lagi; (h) prestasi peserta didik sedikit mengalami peningkatan; dan (i) peserta didik tidak pernah mengalami kriminal.
≤ 45 - 65	Rendah	Peserta didik yang masuk dalam kategori rendah belum menunjukkan: (a) peserta didik masih sering bermain <i>game online</i> ; (b) peserta didik sedikit mengalami kecanduan <i>game online</i> ; (c) peserta didik merasa sedih atau marah ketika terjadi gangguan internet; (d) peserta didik sedikit peduli dengan lingkungan; (e) peserta didik sering nambah waktu ketika sedang bermain <i>game online</i> ; (f) peserta didik masih sering berbohong; (g)

		prestasi peserta didik menurun; dan (h) tidak mengalami kriminal.
$\leq 25 - 45$	Sangat Rendah	Peserta yang masuk dalam kategori sangat rendah belum menunjukkan perubahan dalam perilaku gangguan kecanduan <i>game online</i> diantaranya: (a) peserta didik menghabiskan waktu bermain <i>game online</i> ; (b) peserta didik tmenaikan level permainannya; (c) peserta didik senang ketika bermain <i>game online</i> ; (d) peserta didik tidak peduli dengan sekitarnya;(e) marah jika sedang gangguan; (f) sering berbohong; (g) menurunnya prestasi peserta didik; dan (h) sering ribut dengan teman jika kalah.

## I. Teknik Pengelolaan dan Analisis Data

### 1. Teknik Pengelolaan Data

Menurut Sugiyono ada beberapa cara untuk melakukan pngelolaan data sebagai berikut : (a) *editing* adalah pengecekan atau pengoreksian data yang telah dikumpulkan, untuk menghilangkan kesalahan-kesalahan yang terdapat pada pencatatan dilapangan dan besifat koreksi; (b) *coding* adalah pemberian kode pada tiap-tiap data yang termasuk dalam kategori yang sama dalam bentuk angka atau huruf; (c) *processing* adalah pada tahap ini data yang terisi secara lengkap dan telah melewati prose perkodean akan dilakukan pemrosesan data yang terkumpul kedalam program *SPSS for windows*

*reliase 16*; dan (d) *clearning* adalah suatu cara pengecekan kembali data yang sudah dibuat apakah ada kesalahan atau tidak.<sup>70</sup>

## 2. Analsis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil angket, wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Analisis data ini menggunakan bantuan program SPSS versi 16. Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, adanya peningkatan kecanduan game online dapat digunakan rumus uji-t atau t-test sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum xd^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

t-test : perbedaan tes awal dan tes akhir

Md : mean dari deviasi (d) antar posttest dan pretest

Xd : perbedaan deviasi dengan mean deviasi

N : banyak Subyek

Df/db : ditentukan dengan (n-1).

---

<sup>70</sup> Sugiyono, *Loc.Cit*, h.85

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah Hasil penelitian dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik Kelas VIII SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017”. Penelitian ini dilaksanakan November-Desember tahun 2016.

peserta didik kelas VIII M SMPN 11 Bandar Lampung sebanyak 31 peserta didik. Karakteristik yang dijadikan sampel penelitian ini adalah peserta didik yang suka bermain *game online*. Untuk mengetahui karakteristik tersebut peneliti melakukan wawancara terbuka dengan guru BK dan guru kelas VIII M dari sekolah tersebut untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya peserta didik yang gemar bermain *game online*. Sebelum hasil penelitian diperoleh, peneliti menyebar instrumen penelitian kepada peserta didik dengan tujuan untuk mengetahui adanya perilaku yang menunjukkan peserta didik sudah kecanduan *game online*. Setelah melakukan pengumpulan data melalui angket penelitian. Diperoleh data dari responden mengenai perilaku kecanduan *game online*.

## 1. Hasil Angket Pretest Perilaku Kecanduan *Game Online*

*Pretest* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal perilaku kecanduan *game online* peserta didik sebelum diberi perlakuan. *Pretest* diberikan kepada peserta didik kelas VIII di SMPN 11 Bandar Lampung, Berikut disajikan hasil kondisi *pretest* peserta didik :

**Tabel 7**  
**Hasil *Pretest* Populasi Perilaku Kecanduan *Game Online* Peserta Didik Kelas VIII SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017**

No	Inisial	Skor	Kriteria
1	AF	76	Tinggi
2	AP	81	Sangat Tinggi
3	AA	74	Tinggi
4	AS	76	Tinggi
5	AB	72	Tinggi
6	DL	85	Sangat Tinggi
7	DAM	72	Tinggi
8	FB	70	Tinggi
9	IH	67	Rendah
10	IF	76	Tinggi
11	IRR	74	Tinggi
12	IS	72	Tinggi
13	IR	77	Tinggi
14	JF	82	Sangat Tinggi
15	JA	80	Sangat Tinggi
16	MAR	80	Sangat Tinggi
17	MM	75	Tinggi
18	MFZ	78	Tinggi
19	MF	75	Tinggi
20	MOKW	79	Tinggi
21	MAS	83	Sangat Tinggi
22	NA	71	Tinggi
23	RA	80	Sangat Tinggi
24	S	79	Tinggi
25	SJN	68	Rendah
26	U	74	Tinggi
27	WZ	79	Tinggi



28	WO	86	Sangat Tinggi
29	YMPS	78	Tinggi
30	YR	89	Sangat Tinggi
31	YA	69	Rendah

Berdasarkan tabel tersebut peneliti mengambil sampel 28 peserta didik yang memiliki perilaku kecanduan *game online* dengan kriteria sangat tinggi dan tinggi. Berikut disajikan *pretest* 28 peserta didik.

## 2. Deskripsi Data *Pre-test* Kecanduan *Game Online*

Deskripsi data merupakan upaya peneliti untuk memperoleh pemahaman lebih lanjut tentang variabel penelitian, untuk mencapai tujuan peneliti memerlukan dukungan data yang akurat. Data penelitian yaitu dengan memberikan *pre-test*. Hasil dari *pre-test* pada perilaku kecanduan *game online* sebelum dilaksanakan teknik manajemen diri dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 8**  
**Hasil *Pretest* Kecanduan *Game Online* Peserta Didik Kelas VIII SMPN 11**  
**Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017**

No	Inisial	Skor	Kriteria
1	AF	76	Tinggi
2	AP	81	Sangat Tinggi
3	AA	74	Tinggi
4	AS	76	Tinggi
5	AB	72	Tinggi
6	DL	85	Sangat Tinggi
7	DAM	72	Tinggi
8	FB	70	Tinggi
9	IF	76	Tinggi
10	IRR	74	Tinggi
11	IS	72	Tinggi
12	IR	77	Tinggi
13	JF	82	Sangat Tinggi
14	JA	80	Sangat Tinggi

15	MAR	80	Sangat Tinggi
16	MM	75	Tinggi
17	MFZ	78	Tinggi
18	MF	75	Tinggi
19	MOKW	79	Tinggi
20	MAS	83	Sangat Tinggi
21	NA	71	Tinggi
22	RA	80	Sangat Tinggi
23	S	79	Tinggi
24	U	74	Tinggi
25	WZ	79	Tinggi
26	WO	86	Sangat Tinggi
27	YMPS	78	Tinggi
28	YR	89	Sangat Tinggi

### 3. Deskripsi Data *Post-test* Skala Kecanduan *Game Online*

Hasil analisis deskriptif yang diperoleh dari data post-test skala kecanduan game online dengan teknik manajemen diri setelah diberi perlakuan (treatment) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 9**  
**Hasil *Posttest* Kecanduan *Game Online* Peserta Didik Kelas VIII SMPN 11**  
**Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017**

No	Inisial	Skor	Kriteria
1	AF	54	Rendah
2	AP	53	Rendah
3	AA	54	Rendah
4	AS	52	Rendah
5	AB	51	Rendah
6	DL	53	Rendah
7	DAM	44	Sangat Rendah
8	FB	45	Sangat Rendah
9	IF	53	Rendah
10	IRR	52	Rendah
11	IS	54	Rendah
12	IR	54	Rendah
13	JF	59	Rendah

14	JA	51	Rendah
15	MAR	57	Rendah
16	MM	47	Sangat Rendah
17	MFZ	51	Rendah
18	MF	57	Rendah
19	MOKW	49	Sangat Rendah
20	MAS	58	Rendah
21	NA	44	Sangat Rendah
22	RA	45	Sangat Rendah
23	S	49	Sangat Rendah
24	U	47	Sangat Rendah
25	WZ	58	Rendah
26	WO	57	Rendah
27	YMPS	50	Rendah
28	YR	55	Rendah

Berdasarkan tabel tersebut, setelah diberi perlakuan teknik manajemen diri menghasilkan perubahan perilaku kecanduan *game online* terhadap peserta didik, yaitu 8 (delapan) orang peserta didik memiliki perilaku kecanduan *game online* sangat rendah dan 20 (dua puluh) orang peserta didik memiliki perilaku kecanduan *game online* rendah.

#### 4. Hasil *Pretest*, *Posttest*, *Score* Pengurangan Perilaku Kecanduan *Game*

##### *Online*

Setelah diberikan teknik manajemen diri didapat hasil *pretest*, *posttest*, dan *gain score* pada tabel berikut :

**Tabel 10**  
**Hasil *Posttest* Kecanduan *Game Online* Peserta Didik Kelas VIII SMPN 11**  
**Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017**

NO	Inisial	Pretest	Posttest	Score Penurunan
1	AF	76	54	22
2	AP	81	53	28
3	AA	74	54	20

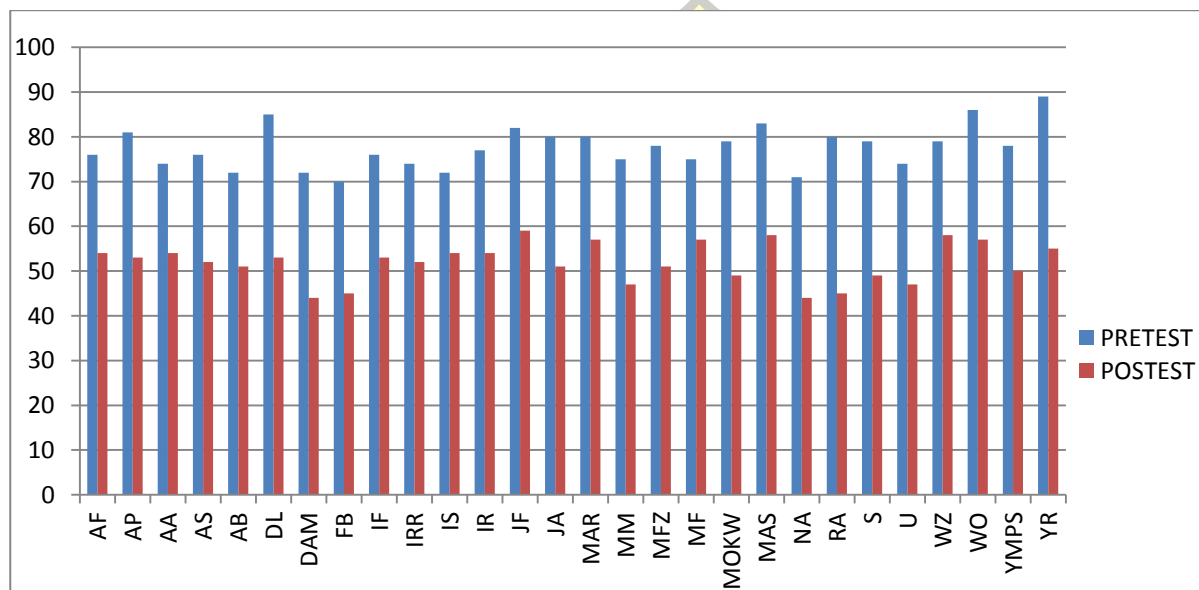
4	AS	76	52	24
5	AB	72	51	21
6	DL	85	53	32
7	DAM	72	44	28
8	FB	70	45	25
9	IF	76	53	23
10	IRR	74	52	22
11	IS	72	54	18
12	IR	77	54	23
13	JF	82	59	23
14	JA	80	51	29
15	MAR	80	57	23
16	MM	75	47	28
17	MFZ	78	51	27
18	MF	75	57	18
19	MOKW	79	49	30
20	MAS	83	58	25
21	NA	71	44	27
22	RA	80	45	35
23	S	79	49	30
24	U	74	47	27
25	WZ	79	58	21
26	WO	86	57	29
27	YMPS	78	50	28
28	YR	89	55	34
N = 28		$\sum 2173$	$\sum 1453$	$\sum 720$
Rata-rata		77,60714	51,89286	25,71429

Berdasarkan hasil perhitungan pretest 28 sampel tersebut didapat hasil rata-rata kecanduan *game online* tinggi peserta didik dengan nilai  $2173:28 = 77,60714$ . Setelah diberikan teknik manajemen diri untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online* peserta didik cenderung menurun dengan angka  $1453:28 = 51,89286$ , dengan skor penurunan sebesar 25,71429. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik manajemen diri efektif untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online* peserta didik, dilihat dari perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah

diberikan *treatment*. Berdasarkan gambar grafik perhitungan hasil *pretest* dan *posttest*, maka terlihat perubahan pada masing-masing anggota kelompok. Selain itu terdapat pula penurunan pada tiap indikator. Untuk lebih jelas, penurunan kecanduan game online berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada gambar berikut :

Gambar 3

Grafik Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Manajemen Diri Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 11 Bandarlampung



Berdasarkan gambar grafik perhitungan hasil pre test dan post test, maka terlihat perubahan pada masing-masing anggota kelompok.

## B. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1.  $H_0$  = Kecanduan *game online* tidak dapat dikurangi menggunakan teknik manajemen diri dengan layanan konseling kelompok pada peserta didik

kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017.

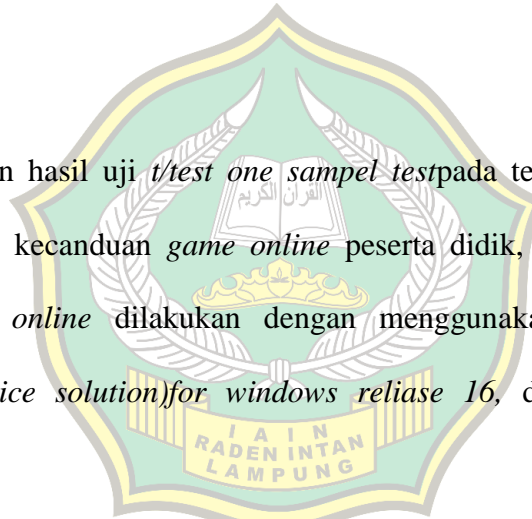
2.  $H_a$  = Kecanduan *game online* dapat dikurangi menggunakan teknik manajemen diri dengan layanan konseling kelompok pada peserta didik kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017.

Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut :

$$H_o : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$$

Berdasarkan hasil uji *t/test one sampel test* pada teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan *game online* peserta didik, perhitungan perilaku kecanduan *game online* dilakukan dengan menggunakan *SPSS (Statistical product and service solution) for windows release 16*, didapat hasil sebagai berikut:



#### Paired Samples Test

	Paired Differences					t		Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			

### Paired Samples Test

		Paired Differences					t		Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
P	PRETEST - POSTTEST	25.0000	4.85798	.87252	23.21808	26.78192	28.653		.000

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh bahwa  $t$  adalah 28,653, *mean* adalah 87252% *confidence interval of the difference*, *lower* = 23,21808 dan *upper* = 26,78192. Kemudian  $t_{hitung}$  dibandingkan dengan  $t_{tabel 0,05} = 2,048$  pada derajat kebebasan  $df = 30$ , maka ketentuan  $t_{hitung} \geq$  dari  $t_{tabel}$  ( $28,653 \geq 2,048$ ), nilai sig.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritis 0,005 ( $0,000 \leq 0,005$ ), ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian perilaku kecanduan *game online* terdapat perubahan setelah diberikan teknik manajemen diri. Dilihat dari ketentuan  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , hasil perhitungan lebih besar  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri dapat mengurangi kecanduan *game online* peserta didik kelas VIII SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017.

## C. Deskripsi Proses Pelaksanaan Kegiatan Teknik Manajemen Diri Dalam

### Mengurangi Perilaku Kecanduan *Game Online*

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari penyebaran instrumen atau angket yang dilakukan oleh peneliti mengenai perilaku kecanduan *game online*. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri dilakukan sebanyak enam kali pertemuan. Hasil konseling kelompok dengan teknik manajemen diri tersebut dievaluasi dengan melakukan *posttest*. Tahap-tahap pelaksanaan teknik manajemen diri dalam mengurangi perilaku kecanduan *game online* peserta didik adalah sebagai berikut :

#### 1. Tahap Pertama

Berdasarkan hasil penyebaran angket kecanduan *game online* pada kelas VIII M yang berjumlah 31 peserta didik penulis mengambil sampel 28 (dua puluh delapan) peserta didik yang berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Kegiatan *pretest* dilaksanakan selama 45 menit. Pretest diberikan pada hari senin, 14 november 2016, pada tahap ini bertujuan untuk membina hubungan dengan peserta didik, memperkenalkan tujuan dan garis besar teknik manajemen diri serta mengidentifikasi kondisi awal peserta didik sebelum menerima perlakuan berupa teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan *game online* peserta didik kelas VIII SMPN 11 Bandar Lampung.

Dengan memberikan penjelasan secara singkat mengenai tujuan kegiatan dan petunjuk pengisian angket kecanduan *game online*, peserta didik dapat memahami dan dapat memberikan informasi mengenai kecanduan *game online*



peserta didik. Hasil dari *pretest* kemudian dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat kecanduan *game online* peserta didik. Hal ini dilakukan untuk memperoleh gambaran kecanduan *game online* yang terjadi pada peserta didik. Gambaran kecanduan *game online* tersebut, digunakan untuk menentukan sampel penelitian yaitu peserta didik yang memiliki perilaku kecanduan *game online* sangat tinggi dan tinggi.

Hasil pelaksanaan *pretest* dapat dikatakan cukup lancar, hal ini dapat dilihat dilihat dari kesediaan peserta didik dalam memberikan informasi terkait kecanduan *game online* peserta didik yang terdapat dalam item pernyataan kecanduan *game online* sesuai dengan petunjuk pengisian. Kegiatan juga selesai pada waktu yang telah ditentukan yaitu 45 menit.

## 2. Tahap Kedua

Setelah menganalisis data *pretest* peserta didik. Peneliti selanjutnya menjadwalkan untuk bertemu lagi pada pertemuan berikutnya yang dilaksanakan pada hari kamis tanggal 17 dan senin tanggal 21 november 2016. Dalam tahap ini peneliti menjelaskan dan memaparkan apa yang dimaksud dengan *Game online*, manfaat positif dan negatif dari *game online*. Setelah penulis memaparkan apa itu *game online* beserta manfaat positif dan negatifnya tersebut, peserta didik sangat antusias sekali untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum mereka ketahui tentang apa itu *game online* dan apa dampaknya untuk mereka, disitulah terjadi sesi tanya jawab antara peneliti dan peserta didik. Bagi peserta didik yang gemar

bermain game online untuk menyusun rencana serta menetapkan target perubahan yang harus dipilih dengan jelas, spesifik, dan dapat dicapai.

### 3. Tahap Ketiga

Pada tahap ketiga ini dilaksanakan pada hari sabtu 26 november 2016 merupakan penerapan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri, dengan mengajarkan peserta didik untuk mengobservasi tentang kemampuan mengatur diri dan mengarahkan dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik. Metode non-interaktif yaitu hanya diberikan instruksi kepada peserta didik, kemudian peserta didik mencobanya secara berulang-ulang melalui aktivitas dan verbalisasi, peneliti memperkuat untuk meningkatkan respon yang diharapkan.

Peserta didik menyatakan bahwa mengatur diri sendiri dengan tingkatan yang lebih positif untuk mengurangi efek buruk dari kecanduan *game online* sangat penting dalam kehidupan di rumah maupun di sekolah. Mereka akan lebih dapat menghargai orang-orang di sekitar dan memanfaatkan waktu sebaik mungkin sesuai porsinya masing-masing.

Dari pemaparan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan langkah ketiga berjalan dengan lancar, dengan peserta didik memahami pentingnya kemampuan mengatur diri sendiri dengan tujuan yang positif.

### 4. Tahap Keempat

Setelah layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri sudah selesai dilaksanakan, kemudian pemberian konseling kelompok pada hari senin 28

november 2016 dengan tujuan untuk memonitor perkembangan, penelitian mengevaluasi pikiran, perilaku, dan perasaan negatif menjadi positif yang dilakukan peserta didik. Dan membahas tentang fenomena yang terjadi pada saat ini atau berita aktual seperti halnya kenakalan remaja. Pada tahap ini suasana menjadi tidak tegang dan santai karna peserta didik dituntut untuk bebas mengemukakan pendapat dan berbicara soal tema.

Berdasarkan hasil pengamatan, secara umum pelaksanaan konseling dilaksanakan secara lancar. Dapat dilihat dari antusias, kesediaan, dan perubahan perilaku yang walaupun tidak total tetapi menunjukkan penurunan perilaku negatif kecanduan game online peserta didik kelas VIII M SMPN 11 Bandarlampung.

##### 5. Tahap Kelima

Proses konseling dilakukan pada hari sabtu tanggal 03 Desember 2016, pada pukul 10:00 yang berdurasi 45 menit, seperti biasa proses bimbingan kelompok diawali dengan peneliti melakukan *opening* dengan menyambut anggota kelompok dengan baik, memberi salam, menyapa, menanyakan kabar, serta menggunakan kalimat yang bisa membuat peserta didik nyaman dan suasana tidak tegang untuk memasuki pembahasan inti. Pada pertemuan kelima ini akan membahas pertemuan yang sebelumnya yaitu memonitor perkembangan, penelitian mengevaluasi pikiran, perilaku, dan perasaan negatif menjadi positif yang dilakukan peserta didik.

## 6. Tahap Keenam

Pada tahap ini hari sabtu tanggal 05 Desember 2016 adalah tahap akhir yaitu *posttest*, peneliti mengakhiri kegiatan konseling dengan meminta peserta didik menyimpulkan dan memberikan pendapatnya mengenai manfaat yang dirasakan setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik manajemen diri. Kemudian peneliti memberikan motivasi kepada peserta didik untuk upaya yang akan dilakukan.

Berdasarkan hasil pengamatan, secara umum pelaksanaan *posttest* dilaksanakan secara lancar. Dapat dilihat dari antusias, kesediaan, dan perubahan perilaku yang walaupun tidak total tetapi menunjukkan penurunan perilaku negatif kecanduan *game online* peserta didik kelas VIII M SMPN 11 Bandarlampung.

## D. Pembahasan

Perilaku manusia dapat dilihat dari dua sudut pandang, yakni perilaku dasar (umum) sebagai makhluk hidup dan perilaku makhluk sosial. Perilaku dalam arti umum, memiliki arti berbeda dengan perilaku sosial, perilaku sosial adalah perilaku spesifik yang diarahkan pada orang lain. Penerimaan perilaku sangat tergantung dengan norma-norma sosial dan diatur oleh berbagai sarana kontrol sosial.

Perilaku dasar merupakan suatu tindakan atau reaksi biologis dalam menanggapi rangsangan eksternal atau internal, yang didorong oleh aktivitas dari sistem organisme, khususnya efek, respon terhadap stimulus. Selain itu, perilaku

manusia tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya, seperti genetika, intelektual, emosi, sikap, budaya, etika, wewenang, dan hubungan.

Hubungan antar pribadi sebagai makhluk sosial, dilatar belakangi oleh berbagai kepentingan dalam suatu dan kondisi yang terjadi. Situasi demikian, dapat terungkap dalam ekspresi wajah, postur tubuh dan intonasi lisan, hal itu semua sebagai wujud tindakan. Aktivitas dalam kenyataan sebagai wujud hubungan antar pribadi biasa disebut sebagai perilaku sosial.<sup>71</sup>

Kecanduan berasal dari kata candu yang artinya sesuatu yang membuat seseorang ingin melakukannya secara terus menerus. Menurut Chaplin bahwa addiction merupakan keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius.<sup>72</sup> Permainan Daring (*Online Games*) adalah jenis permainan komputer yang memanfaatkan jaringan komputer. Jaringan yang biasanya digunakan adalah jaringan internet dan sejenisnya serta selalu menggunakan teknologi yang ada saat ini, seperti modem dan koneksi kabel. Biasanya permainan daring disediakan sebagai tambahan layanan dari perusahaan penyediaan jasa *online*, atau dapat diakses langsung melalui sistem yang disediakan dari perusahaan yang menyediakan permainan tersebut.

---

<sup>71</sup> Wowo Sunaryo Kuswana, Op. Cit, h.42

<sup>72</sup> Treacy Whitney Santoso, *Perilaku Kecanduan Permainan Internet Dan Faktor Penyebabnya Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri (Studi Kasus Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri)*, tersedia: <http://lib.unnes.ac.id/17403/1/1301408036.pdf>, [diakses pada tanggal 29 Januari 2016 jam 13:00]

Berdasarkan hasil wawancara tentang perilaku gangguan kecanduan *game online* pada peserta didik kelas VIII M SMPN 11 Bandar Lampung, dengan peserta didik kelas VIII peneliti memperoleh gambaran bahwa perilaku gangguan kecanduan *game online* mereka di pengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya, kurang perhatian dari orang-orang terdekat, Kurang kontrol, dan depresi. Jadi peserta didik membutuhkan perhatian dari orang tua, keluarga, dan lingkungan serta rangsangan dari luar. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMPN 11 Bandar Lampung di peroleh gambaran bahwa peserta didik VIII M pada kenyataannya prestasi peserta didik cukup rendah, ini dapat dilihat dari nilai peserta didik yang semakin menurun dikarenakan bermain *game online*. Peneliti mengambil 31 peserta didik atau 1 kelas untuk di wawancara terkait perilaku gangguan kecanduan *game online*.

Dari hasil penyebaran angket yang diberikan kepada 31 peserta didik, dapat diketahui bahwa sebelum diberikan teknik manajemen diri, 28 (dua puluh delapan) peserta didik masuk dalam kriteria tinggi. Presentase 28 (dua puluh delapan) peserta didik sebelum diberikan perlakuan atau *treatment* dengan menggunakan teknik manajemen diri yaitu sebesar 77,60714 masuk dalam kriteria tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum peserta didik memiliki kebiasaan bergantung dengan *game online* atau dapat dikatakan kecanduan terhadap *game*. Berdasarkan hasil *pretest* tersebut peserta didik perlu mendapatkan perlakuan lebih lanjut.

Peneliti menggunakan layanan komseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk mengurangi gangguan kecanduan *game online* peserta didik kelas VIII SMPN 11 Bandar Lampung, setelah 28 (dua puluh delapan) peserta didik mendapatkan *treatment* berupa teknik manajemen diri, ternyata terjadi perubahan dari peserta didik yang memiliki perilaku gangguan kecanduan *game online* tinggi setelah mengikuti kegiatan teknik manajemen diri mengalami penurunan yaitu terdapat 8 peserta didik dalam kategori sangat rendah. sedangkan 20 orang peserta didik dalam kategori rendah, yaitu rata-rata skor kecanduan *game online* sebelum mengikuti teknik manajemen diri adalah 77,60714 dan setelah mengikuti teknik manajemen diri berkurang menjadi 51,89286 dengan selisih penurunan 25,71428. Ditunjukkan pula dari hasil uji t dengan program SPSS 16 diperoleh  $t_{hitung} = 28.653$  lebih besar dari  $t_{tabel} = 2173$  atau berada pada daerah penolakan  $H_0$ . Hal ini menunjukkan adanya penurunan yang signifikan perilaku kecanduan *game online* setelah mengikuti kegiatan teknik manajemen diri. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan game online pada peserta didik kelas VIII SMPN 11 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017 diterima.

## E. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan dengan sebaik mungkin, namun peneliti menyadari betul bahwa masih banyak kekurangannya. Peneliti sebagai pemberi teknik manajemen diri memiliki beberapa hambatan. Pada awal pertemuan, peserta didik terlihat takut dan enggan mengikuti kegiatan ini sehingga pelaksanaan teknik manajemen diri pada pertemuan pertama kurang efektif. Untuk mengatasi hal tersebut, peneliti memberikan penjelasan dan pemahaman kepada peserta didik tentang tujuan dan manfaat teknik manajemen diri, dan nantinya apapun yang akan kita lakukan akan dipublikasikan, sehingga semua peserta didik saling terbuka.

Selain itu, keterbatasan ini berkaitan dengan waktu pelaksanaan teknik manajemen diri yang dilakukan hanya 6 kali pertemuan dalam waktu 30-45 menit tiap pertemuan, meskipun demikian proses pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri berjalan dengan baik dan lancar. Selain keterbatasan tersebut, dimungkinkan juga terdapat jawaban peserta didik yang tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Hal tersebut dikarenakan peserta didik mencari aman dalam menjawab angket skala kecanduan *game online*, karna bagi mereka guru bimbingan dan konseling adalah guru yang paling dihindari dan ditakuti oleh peserta didik di lingkungan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 11 Bandar Lampung. Meskipun demikian, peneliti telah berusaha menjelaskan kepada peserta didik bahwa hasil angket tidak ada hubungannya dengan nilai disekolahan, kemudian mendorong peserta didik agar jujur sesuai dengan keadaan yang benar-benar sedang mereka alami dalam menjawab butir-butir pertanyaan angket skala kecanduan *game online*.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik kelas VIII SMPN 11 Bandar Lampung” dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* peserta didik dapat dikurangi melalui layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri. Dengan hasil perhitungan rata-rata skor kecanduan *game online* sebelum mengikuti teknik manajemen diri adalah 77,60714 dan setelah mengikuti teknik manajemen diri menjadi 51,89286 dengan selisih penurunan 25,71428. Dari hasil uji-t menggunakan SPSS versi 16, bahwa  $t$  adalah 28,653, *mean difference* adalah 87252, 95% *confidence interval of the difference*, *lower*= 23.21808 dan *upper*= 26.78192. Kemudian  $t_{hitung}$  = dibandingkan dengan  $t_{tabel}$   $df = 30$ , dengan ketentuan  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $28,653 \geq 2173$ ), dengan demikian perilaku kecanduan game online terdapat perubahan setelah diberikan teknik manajemen diri.

Dilihat dari ketentuan  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , hasil perhitungan lebih besar  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil ( $H_0$ ) di tolak dan hipotesis kerja ( $H_a$ ) yang berbunyi Teknik manajemen diri efektif untuk mengurangi kecanduan *game online* peserta didik kelas VIII SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017 diterima.

## B. Saran

1. Pihak sekolah hendaknya mengetahui tentang gejala perilaku gangguan kecanduan *game online* sebagai antisipasi dan agar bisa menindaklanjuti kasus dengan tepat dan cepat.
2. Guru bimbingan konseling dan guru mata pelajaran sebaiknya pemenuhan terhadap tuntunan perkembangan peserta didik memerlukan pengembangan individu yang serasi, selaras, dan seimbang. Pengembangan kemanusiaan seutuhnya hendaknya mencapai pribadi-pribadi yang matang, dengan kemampuan sosial yang menyejukkan, kesusilaan yang tinggi, dan keimanan serta ketakwaan yang dalam. Membentuk konselor sebaya atau *peer counseling*.
3. Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah responden yang lebih banyak lagi, menjelaskan asas kerahasiaan kepada responden agar responden berani mengungkapkan data yang sebenarnya, menambahkan faktor-faktor lain yang berkaitan dengan perilaku gangguan kecanduan *game online* yang belum diteliti.

## DAFTAR PUSTAKA

*Alquran dan terjemahnya*, Bandung, CV Dipenogoro, 2005.

A. Gani Ruslan, *Bimbingan Penjurusan*, Bandung: Angkasa, 1986.

Abdul Gani Ruslan, *Bimbingan Karier*, Bandung, Angkasa, 2012.

Ahmad Kamaludin, *Pelaksanaan Bimbingan Karir Bagi Siswa Kelas Cerdas Istimewa (Pengayaan) SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta*, 2013, tersedia: <http://digilib.uinsby.ac.id/9945/4/bab%201.pdf>, [diakses pada tanggal 9 Januari 2015 jam 16.30].

Ahmad Kamaludin, *Pelaksanaan Bimbingan Karir Bagi Siswa Kelas Cerdas Istimewa (Pengayaan) SMAN 1 Sedayu Bantul Yogyakarta*, 2013, tersedia: <http://digilib.uinsby.ac.id/9945/4/bab%201.pdf>, [diakses pada tanggal 9 Januari 2015 jam 16.30]

allofyousearch. *Pengujian Hipotesis Dua Sampel, (on-line) blogspot: palembang*. tersedia: <http://allofyousearch.blogspot.com/2014/11/pengujian-hipotesis-komparatif-dua.html> (diakses 14 februari 2015 jam 21.45).

Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studie dan Karier)*, Yogyakarta, ANDI, 2004, 2005, 2010.

Departemen Pendidikan Nasional, *Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta.

Eprints, *Faktor-Faktor yang mempengaruhi Mahasiswa dalam Memilih Program Studi*, tersedia: <http://eprints.uny.ac.id/76552/BAB%201-07408144043.pdf>, [diakses pada tanggal 23 Januari 2015 jam 21.30].

Gunawan Yusuf, Catherine Dewi Liman Subroto, *Buku Pengantar Bimbingan dan Konseling Buku Panduan Mahasiswa*, Jakarta, PT Prenhallindo, cetakan 2, 2001.

Guru Bimbingan dan Konseling kelas XII SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung, Wawancara, Pada Tanggal 1 April 2016.

Hallen A, *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta, Ciputat Pers, 2002.

<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream...UJANG%20SUKENDAR-PSI.pdf>,  
[diakses pada tanggal 9 Januari 2015 jam 17.00].

Kartono Kartini, *Menyiapkan dan Memandu Karir*, Jakarta, CV Rajawali, 1995.

Maghfirothullathifah, *Pengaruh Layanan Informasi Bimbingan Karier Terhadap Kemandirian Memilih Karier Siswa*, 2011, tersedia:  
<http://maghfirothullathifah.blogspot.com...pengaruh-layanan-informasi-bimbi...>,  
[diakses pada tanggal 09 Januari 2015 jam 20.00].

Mochamadfahmi, *Kandungan Surat Al-Mujadalah/58:11*, tersedia:  
<http://Mochamadfahmi.blogspot.com.../2-kand>, [diakses tanggal 9 Januari 2015 jam 15.10]

Mu'awanah Elfi, Hidayah Rifa, *Bimbingan Konseling Islami di Sekolah Dasar*, Jakarta, PT Bumi Aksara, 2009).

Mulyaningtyas Renita, Purnomo Hadiyanto Yusup, *Bimbingan dan Konseling Untuk SMA dan MA Kelas XII*, Jakarta, Erlangga.

Mulyaningtyas Renita, Yusup Purnomo Hadiyanto, *Bimbingan Dan Konseling Untuk SMA DAN MA Kelas XII*, Jakarta, Erlangga.

*Panduan Memilih Perguruan Tinggi dan Lembaga Pendidikan Keterampilan dan Pelatihan (LKP)*, Wahyu Promo Citra, Edisi 2.

Peserta didik, SMA Al-azar 3 Bandar Lampung, 2016

Pratiwi Priastuti Dwi, *Hubungan Konformitas teman sebaya dengan intensi pemilihan jurusan kuliah pada siswa kelas XI Di SMA Negeri 3 Malang*, tersedia: [http:// psikologi.ub.ac.id...Dwi-Pratiwi-Priastuti-105120301111028-psikol](http://psikologi.ub.ac.id...Dwi-Pratiwi-Priastuti-105120301111028-psikol) [diakses pada tanggal 09 Januari 2015, jam 19.00]

Prayitno dan Amti Erman, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta, Rineka Cipta, 2009.

Prayitno, Amti Erman, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta, Rineka Cipta, 2004.

Purwanti C, *Meningkatkan Minat Studi Lanjut Ke SMK Melalui Layanan Informasi Karier Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Salem*, tersedia: [lib.unnes.ac.id/17334/1/1301408075.pdf](http://lib.unnes.ac.id/17334/1/1301408075.pdf). [diakses pada tanggal 30 Maret 2015 jam 13.00].

Purwanti C, *Meningkatkan Minat Studi Lanjut Ke SMK Melalui Layanan Informasi Karier Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Salem*, tersedia: [lib.unnes.ac.id/17334/1/1301408075.pdf](http://lib.unnes.ac.id/17334/1/1301408075.pdf). [diakses pada tanggal 30 Maret 2015 jam 13.00].

Purwanti C, *Meningkatkan Minat Studi Lanjut Ke SMK Melalui Layanan Informasi Karier Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Salem*, tersedia: [lib.unnes.ac.id/17334/1/1301408075.pdf](http://lib.unnes.ac.id/17334/1/1301408075.pdf). [diakses pada tanggal 30 Maret 2015 jam 13.00].

Rahma Ulifa, *Bimbingan Karir Siswa*, UIN-MALIKI PRESS, 2010.

Rahma Ulifa, *Bimbingan Karir Siswa*, UIN-Maliki Press, 2010.

*Strategi Pemilihan Jurusan Di Perguruan Tinggi*, tersedia: <http://www.dispsiad.mil.id...strategi%20p...>, [diakses pada tanggal 9 Januari 2015 jam 16.40].

*Strategi Pemilihan Penjurusan*, 2005, tersedia: [www.dispsiad.mil.id...strategi%20p...](http://www.dispsiad.mil.id...strategi%20p...), [diakses pada tanggal 1 Februari 2015 jam 22.30].

Sudrajat Akhmad, *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling 2014*, Tersedia: <https://www.google.com/search?q=permendiknas+no+111+tahun+2014&oq=permendiknas+no+111&aqs=chrome.1.69i57j0l2.12805j0j7&sourceid>, Diakses Pada Tanggal 27 Februari 2015, Jam 10.41 Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, Bandung, Alfabeta, 2012.

Sukendar Ujang, *Hubungan Fungsi Bimbingan Karir Dengan Minat Melanjutkan Ke Perguruan Tinggi Pada Siswa SMAN 7 Jakarta*, 2008, tersedia:

Sulyganistia Trisma, *Penerapan Layanan Informasi Karier Dengan Menggunakan Media Flashcard Untuk Meningkatkan Kemantapan Perencanaan Karier Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya*, 2013, tersedia: <http://ejournal.unesa.ac.id/article/5646/13/article.pdf> [diakses pada tanggal 09 Januari 2015, jam 19.00]

*Sumber: Dokumentasi hasil angket pretes pada tanggal 12 April 2016.*  
tersedia: <http://Redhayulaina.blogspot.com...peranan-guru-bk-dalam-pemilihan-jurusan>, [diakses tanggal 30 Desember 2014 jam 09.00].

Toharin, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah (berbasis Integrasi)*, Jakarta, PT Raja Grafindo Persada, 2007.

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah (berbasis Integrasi)*, Jakarta, PT Grafindo Raja, 2007.

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Intelegensi)*, Jakarta, PT Raja Grafindo, 2007.

Walgito Bimo, *Bimbingan dan Konseling (Studi Dan Karier)*, Yogyakarta, penerbit Andi, 2010.

Yulaina R Redha, *Peranan Guru BK Dalam Pemilihan Jurusan Di Perguruan Tinggi Pada Siswa Kelas XII SMKN 1 Gunung Putri Kabupaten Bogor Tahun 2011*, tersedia:[http:// Redhayulaina.blogspot.com...](http://Redhayulaina.blogspot.com...) peranan-guru-bk-dalam pemilihan-jurusan, [diakses tanggal 30 Desember 2014 jam 09.00]

Yulaina R Redha, *Peranan Guru BK Dalam Pemilihan Jurusan Di Perguruan Tinggi Pada Siswa Kelas XII SMKN 1 Gunung Putri Kabupaten Bogor Tahun 2011*,

Yusuf L. N Syamsu, Nani M. Sugandhi, *Perkembangan Peserta Didik*, PT Rajagrafindo, cetakan 2.

Zainal Aqib, *Ikhtisar Bimbingan dan Konseling DI Sekolah*, Bandung, Yrama Widya, 2012.



LAMPIRAN – LAMPIRAN



## **A. Profil SMPN 11 Bandar Lampung**

### **1. Sejarah SMPN 11 Bandar Lampung**

SMP Negeri 11 Bandar Lampung salah satu sekolah lanjutan pertama yang berada di Kecamatan Panjang, yang secara geografis terletak di Kota Bandar Lampung sebagai Ibu Kota Provinsi Lampung . SMP Negeri 11 Bandar Lampung berdiri pada tahun 1983, dengan berdasarkan surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor 0427/0/1983 Tanggal 7 November 1983, tentang pembukaan, penaggulangan dan penegrian SMP 11 Bandar Lampung.

SMP Negeri 11 Bandar Lampung berdiri diatas tanah seluas 20.700 m<sup>2</sup>, dengan seluas bangunan 981 m<sup>2</sup> dan memakan biaya pembangunan sebesar Rp. 65.330.000,-. Tanah milik SMP Negeri 11 Bandar Lampung seluas 20.700 m<sup>2</sup> yang terpakai digunakan untuk lapangan upacara, lapangan olah raga serta kebun sekolah. SMP Negeri 11 Bandar Lampung beralokasi Jalan Sentot Kel. Ketapang Kec. Panjang Kota Bandar Lampung.

Selain itu untuk jumlah kelas, SMP Negeri 11 Bandar Lampung mempunyai rombongan kelas sejumlah 31 rombel yang terdiri dari : kelas IX = 9 rombel, kelas VIII = 10 rombel, dan kelas VII = 12 rombel. Kemudian perlu ditambahkan dan diketahui bahwa di SMP Negeri 11 Bandar Lampung terdapat juga SMP yaitu SMP Terbuka 1 Negeri 11 Bandar Lampung namanya. Dan sekolah ini mempunya kelas terdiri dari : kelas IX = 2 kelas, kelas VIII = 1 kelas, dan kelas VII = 1 kelas.



Berikut Profil sekolah SMPN 11 Bandar Lampung saat ini :

- a. Nama Sekolah : SMP Negeri 11 Bandar Lampung
- b. NPSN : 10807200
- c. NSS : 201126007052
- d. Alamat : Jln. Raden Sentot Kel. Ketapang Kec. Panjang 35254
- e. Telpon : (0721) 33385
- f. Status Sekolah : Negeri
- g. Nilai Akreditasi : A Skor : .....
- h. Luas Lahan : ..... dan jumlah Rombel : 34
- i. Presentase ruang kelas yang sudah berbasis IT : 0 %
- j. Biodata Kepala Sekolah :  
 Nama : Hj. SITI ROBIYAH, M.Pd  
 NIP : 19630512 198412 2 003  
 Tempat tanggal lahir : Metro, 12 Mei 1963  
 Pangkat, Gol/ruang : Pembina, (IV/a)  
 Pendidikan Terakhir : S2

k. Data Wakil Kepala Sekolah

No	Jabatan	Nama	Jenis Kelamin		Umur	Pend.A khir
			L	P		
1	Wakabid Kurikulum	Drs. Suharsoyo	✓		52	S1
2	Wakabid Kesiswaan	Erwin Stia Atmaja, S.Pd	✓		51	S1

3	Wakabid Humas	Solhan Khairi, S.Pd	✓		51	S1
4	Wakabid Prasarana	Asrip, S.Pd	✓		48	S1

## 2. Visi dan Misi Sekolah

### a. Visi SMP Negeri 11 Bandar Lampung

Mewujudkan peserta didik SMPN 11 Bandar Lampung menjadi peserta didik yang berkualitas dilandasi dengan iman dan taqwa, melalui indikator berikut:

- 1) Berprestasi dibidang akademik
- 2) Berprestasi dibidang Imtaq القرآن الكريم
- 3) Berprestasi dibidang olahraga
- 4) Berprestasi dibidang kesenian
- 5) Berprestasi dibidang teknologi informatika
- 6) Unggul dalam akhlak budi pekerti dan kepedulian sosial
- 7) Unggul dalam lingkungan sekolah yang sehat

### b. Misi SMP Negeri 11 Bandar Lampung

- 1) Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif sehingga setiap peserta didik dapat berkembang secara optimal dan mutu tamatan terus meningkat.
- 2) Meningkatkan kemampuan dan profesionalitas guru serta pegawai, sehingga menunjang percepatan kemajuan sekolah

- 3) Menumbuhkan semangat keunggulan dan kompetitif yang sehat secara intensif kepada warga sekolah
- 4) Menumbuhkan budaya tertib dan disiplin dalam kehidupan sekolah kepada warga segenap sekolah, sehingga tercipta suasana belajar dan suasana kerja yang kondusif untuk peningkatan mutu sekolah
- 5) Menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran agama yang dianutnya dan membudayakan kehidupan budi pekerti di sekolah sehingga menjadi sumber kearifan dan keteladanan dalam bersikap dan bertindak
- 6) Melaksanakan pembinaan kesiswaan secara intensif melalui kegiatan OSIS dan pengembangan diri di sekolah, sehingga mendorong peningkatan prestasi non akademik siswa.

### **3. Tujuan Pendidikan**

Tujuan yang hendak dicapai oleh SMPN 11 Bandar Lampung sebagai berikut:

- a. Meningkatkan rata-rata nilai Ujian Nasional 1,00 dengan standar minimal 5,50

Dengan Target sebagai berikut :

- 1) Bahasa Indonesia 7,50
- 2) Bahasa Inggris 7,50
- 3) Matematika 7,50
- 4) IPA 7,50
- b. Meningkatkan minat belajar peserta didik untuk mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)

- c. Meningkatkan kuantitas peserta didik yang melaksanakan ibadah sesuai dengan agamanya minimal 80 % .
- d. Meningkatkan prestasi peserta didik dalam mengikuti lomba-lomba bidang olahraga minimal menjadi juara III ditingkat kota Bandar Lampung
- e. Sekolah memiliki standar isi kurikulum tingkat satuan pendidikan yang meliputi : Program Tahunan; Program Semester; Silabus; RPP; SK dan KD; program pengembangan diri, dan perangkat lainnya, serta kurikulum 2013 tentang Standar Isi, KI dan KD
- f. Sekolah menerapkan nilai budaya dan karakter bangsa pada Perangkat Pembelajaran
- g. Sekolah mempunyai program pada setiap bidang studi menyisipkan waktu untuk pelaksanaan budi pekerti siswa
- h. Sekolah memiliki standar sekolah sehat dengan ratio WC peserta didik cukup dan tempat pembuangan sampah tersedia
- i. Meningkatkan mutu dan implementasi manajemen berbasis sekolah sehingga mendorong kelancaran dan kondusif penyelenggaraan proses KBM

#### **4. Landasan**

Landasan profil dan kurikulum SMP Negeri 11 Bandar Lampung melalui kebijaksanaan, yaitu :

- a. Undang-undang No 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas
- b. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2013, tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Nasional Pendidikan
- c. Permendikbud Nomor 54 Tahun 2013 tentang Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah
- d. Permendikbud Nomor 64, 65, dan 66 Tahun 2013 tentang Standar Isi, standar proses, dan standar penilaian Pendidikan Dasar dan Menengah
- e. Permendikbud Nomor 68 Tahun 2013 tentang Kerangka Dasar dan Struktur Kurikulum Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah
- f. Perda Prop. Lampung No. 5 Tahun 2012 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Berbasis Agama dan Budaya
- g. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 39 tahun 2014 tentang Mata pelajaran Bahasa dan Aksara Lampung sebagai Mulok Wajib pada jenjang pendidikan dasar dan menengah.
- h. Kalender pendidikan
- i. Buku pedoman penggunaan dana
- j. Program kerja SMPN 11 Bandar Lampung

#### **5. Gambaran Keadaan Sekarang**

SMP Negeri 11 Bandar Lampung menerapkan kurikulum yang merupakan bagian dari kegiatan perencanaan sekolah. Kegiatan ini dapat berbentuk rapat kerja sekolah atau kelompok yang diselenggarakan dalam waktu penyusunan program

penyelenggaraan pendidikan di tingkat satuan kerja. Untuk mewujudkan tujuan tersebut pemerintah telah menerbitkan peraturan-peraturan mengenai Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 54 Tahun 2013 tentang Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah, Panduan Pengembangan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dan Kurikulum 2013 yang disempurnakan serta model-model silabus yang diterbitkan oleh BSNP, serta peraturan-peraturan lainnya yang relevan, maka SMPN 11 memandang perlu untuk menyusun kurikulum operasional sekolah.

Penyusunan Kurikulum SMP Negeri 11 Bandar Lampung ini juga tetap ada keterkaitannya dengan Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) atau sering disebut “Kurikulum 2006”. KBK merupakan suatu desain kurikulum yang dikembangkan berdasarkan seperangkat kompetensi tertentu, yang terdiri atas Standar Kompetensi (SK), Kompetensi Dasar (KD), Indikator dan Materi Pembelajaran. Jadi Kurikulum 2013 yang pada dasarnya KBK dikembangkan oleh satuan pendidikan berdasarkan standar isi (SI) dan standar kompetensi lulusan (SKL). SK dan KD yang terdapat dalam SI merupakan penyempurnaan yang terdapat pada kurikulum 2006 serta ditambahkan juga Kurikulum 2013.

Atas dasar itulah kurikulum ini disusun dalam rangka penyediaan sumber atau pedoman bagi warga sekolah, masyarakat dan Dinas Pendidikan sebagai penyelenggaraan pendidikan di SMP Negeri 11 Bandar Lampung, dengan tujuan terlaksana proses pembelajaran yang optimal sehingga menghasilkan peserta didik yang berkualitas dan bermutu.

Berikut struktur kurikulum SMP Negeri 11 Bandar Lampung memuat mata pelajaran wajib, muatan lokal, dan pengembangan diri dengan rincian sebagai berikut

Tabel. 3

KOMPONEN	KELAS DAN ALOKASI WAKTU		
	VII	VIII	IX
A. Mata Pelajaran			
1. Pendidikan Agama	2	2	2
2. Pendidikan Kewarganegaraan	2	2	2
3. Bahasa Indonesia	6	6	6
4. Bahasa Inggris	4	4	4
5. Matematika	4	4	4
6. Ilmu Pengetahuan Alam (IPA)	4	4	4
7. Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)	4	4	4
8. Seni Budaya	2	2	2
9. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)	2	2	2
10. Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK)	2	2	2
B. Muatan Lokal Wajib			
1. Bahasa Lampung	2	2	2
C. Bimbingan dan Konseling	1	1	1
D. Pengembangan Diri	2*)	2*)	2*)
JUMLAH	37	37	37

\*) Ekuivalen 2 jam pembelajaran

## 6. Kegiatan Pengembangan Diri

Pengembangan diri adalah kegiatan yang berfungsi untuk mengembangkan potensi atau kemampuan peserta didik sesuai dengan

kemampuan masing-masing, dan melatih kedisiplinan peserta didik dalam melaksanakan kegiatan yang sesuai dengan bakat dan minatnya

a. Peran Bimbingan Konseling dalam pengembangan diri

- 1) Mengidentifikasi minat, bakat dan ketrampilan siswa
- 2) Mengarahkan peserta didik untuk mengembangkan potensi yang sudah dimiliki sesuai dengan bakat, minat dan ketrampilan masing-masing
- 3) Membimbing peserta didik dalam mengembangkan potensinya masing-masing

b. Kegiatan Pengembangan Diri

- 1) Dibagikan angket dengan tujuan untuk menjangkau potensi dan ketrampilan siswa
- 2) Peserta didik mengisi angket sesuai dengan minat, bakat dan ketrampilan masing-masing
- 3) Mengidentifikasi dan mengelompokkan peserta didik sesuai dengan pilihannya
- 4) Pelaksanaannya diserahkan guru-guru yang relevan dengan minat, bakat dan ketrampilan siswa
- 5) Penilaian lebih lanjut menjadi tanggungjawab guru-guru yang relevan

c. Pengelolaan Pelayanan Pengembangan Diri

- 1) Pengelolaan dipercayakan kepada guru-guru yang relevan dengan minat bakat dan ketrampilan siswa, dibantu oleh guru Bimbingan Konseling dan Kepala Sekolah

d. Pengelompokan Pengembangan Diri

- 1) Pengembangan Diri Bersifat Spontan / Rutin
  - a) Membaca diam / Tadarusan, dengan tema keagamaan
  - b) Melaksanakan Jumat bersih dan Senam Bersama



- c) Melaksanakan upacara rutin setiap hari Senin dan Sabtu, serta Hari-hari besar nasional
  - d) Melaksanakan sholat Dzuhur dan sholat Ashar berjamaah
  - e) Melaksanakan disiplin setiap saat, baik kehadiran ataupun tata tertib sekolah
- 2) Pengembangan Diri Pilihan untuk kelas VII dan VIII
- 1. Ekstrakurikuler Wajib : Kepramukaan / Pramuka
  - 2. Ekstrakurikuler Pilihan
    - a) Palang Merah Remaja (PMR)
    - b) Karya Ilmiah Remaja (KIR)
    - c) Pasukan Pengibar Bendera (Paskibra)
    - d) English Club
    - e) Rohani Islam (Rohis)
    - f) Sepak Bola
    - g) Futsal
    - h) Bola Voli
    - i) Bola Basket
    - j) Seni Musik
    - k) Catur
    - l) Karate
    - m) Tenis Meja
    - n) Bulu Tangkis
  - 3. Kokurikuler Akademik Olimpiade

Bagi peserta didik yang mempunyai potensi akan dibina diluar jam kegiatan belajar mengajar (KBM) seminggu sekali, kemudian anak/peserta didik tersebut akan diikutkan lomba mata pelajaran KKM antara lain :

- a) Sains : Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA)
- b) Bahasa Inggris



c) Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)

3) Pengembangan Diri Wajib untuk Kelas IX

- Bimbingan belajar untuk mata pelajaran : Bahasa Indonesia; Bahasa Inggris; Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA)
- Bimbingan belajar untuk mata pelajaran : PAI; PKn; IPS.

**7. Keadaan Guru SMPN 11 Bandar Lampung**

Keadaan guru SMPN 11 Bandar Lampung dapat dilihat pada lembar lampiran VII.

**8. Keadaan Guru BK**

Guru BK di SMPN 11 Bandar Lampung ada 5 (lima) orang dengan tugas masing-masing.

Tabel. 4

NO	Nama	NIP	Pangkat/Gol	Pendidikan terakhir	Ijazah
1	Drs. Suharsoyo	19620105 199011 1 001	Pembina/IVa	UNILA	Sarmud
2	Dra. Irianis	19631016 199003 2 002	Pembina/IVa	UNP	Sarmud
3	Solhan Khairi,S.Pd	19630330 198803 1 005	Pembina/IVa		Sarjana
4	RusmaTriyani, S.Pd	19670413 200501 2 004	Penata Tk.I / III d	UNILA	Sarjana
5	Sugiono, S.Sos	19660424 200604 1 008	Penata Tk.I / III d	UNILA	Sarjana

## Uji Reliabilitas

### a. Hasil Uji Reliabilitas

**Case Processing Summary**

	N	%
Excluded	30	100.0
Included <sup>a</sup>	0	.0
Total	30	100.0

.listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.890	20



Koefesien r	Reabilitas
0,8000-1.0000	Sangat tinggi
0.6000-0,7999	tinggi
0,4000-0,5999	Sedang/cukup
0,2000-0,3999	Rendah
0,000-0,1999	Sangat rendah

### Skala Kecanduan *Game Online*

Kami mohon kesedian anda yang terpilih sebagai responden agar bersedia menjawab semua pernyataan atau pernyataan yang sesuai dengan pendapat anda. Segala sesuatu yang tidak jelas mohon dinyatakan kepada petugas pengumpul data, kerahasiaan jawab dijamin oleh peneliti.

Cara menjawabnya yaitu:

1. Berilah tanda check lis pada kotak jawaban yang telah tersedia.
2. Istilah titik-titik yang tersedia sesuai dengan pendapat anda.
3. SS (sangat sering), S (sering), KK (kadang-kadang), TP (tidak pernah)

No	Pernyataan	SS	S	KK	TP
1.	Saya berganti-ganti jenis permainan <i>game online</i> nya				
2.	Saya merasa hilang perasaan sedih begitu saja saat bermain <i>game online</i>				
3.	Saya tidak suka bermain <i>game online</i> dirumah				
4.	Saya hanya fokus dengan 1 permainan <i>game online</i> saja				
5.	Saya merasa gembira apabila ketika menang dalam permainan <i>game online</i>				
6.	Saya sangat senang bermain <i>game online</i> ketika ada lawan				
7.	Saya tidak merasakan sesuatu kesenangan saat sedang melakukan permainan <i>game online</i>				
8.	Saya selalu ingat dengan orang tua ketika sedang bermain <i>game online</i>				
9.	Saya tidak lupa waktu apabila sedang asyik bermain <i>game online</i>				
10.	Saya senang ketika tidak bisa memainkan <i>game online</i> karena tidak bisa di akses				
11.	Saya tidak peduli dengan teman di sekitar kita ketika sedang asyik bermain <i>game online</i>				
12.	Lupa dengan kegiatan lain selain bermain <i>game online</i>				

13.	Lupa dengan belajar ketika sedang bermain <i>game online</i>				
14.	Saya tidak ambil pusing ketika sedang bermain <i>game online</i> listrik mati				
15.	Saya marah ketika internet tidak bisa diakses atau listrik mati				
16.	Saya merasa bosan apabila sedang bermain <i>game online</i>				
17.	Saya merasa ingin terus menerus bermain <i>game online</i>				
18.	Saya tidak mau di anggap tidak beres gara-gara bermain <i>game online</i>				
19.	Saya sering berbohong apabila pulang telat di karenakan sedang bermain bermain <i>game online</i>				
20.	Saya sering meminta uang tambahan untuk bermain <i>game online</i>				
21.	Prestasi semakin meningkat karena sering bermain <i>game online</i>				
22.	Prestasi menurun karena sering bermain <i>game online</i>				
23.	Saya tidak pernah mencuri uang untuk bisa bermain <i>game online</i>				
24.	Saya mendapatkan uang karena menjual poin yang di dapat dalam permainan <i>game online</i>				
25.	Saya pernah mencuri karena tidak ada uang untuk bermain <i>game online</i>				

## PEDOMAN OBSERVASI

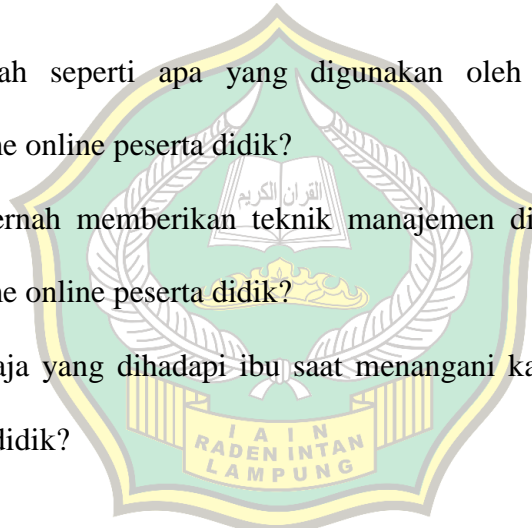
1. Adakah peserta didik yang gemar bermain *game online* di SMP Negeri 11 Bandarlampung
2. Berapakah peserta didik yang sering membolos karena sering bermain *game online* diluar sekolah
3. Berapa persen peserta didik yang gemar bermain *game online* disekolah
4. Upaya apa yang dilakukan kepala sekolah dan guru BK untuk mengurangi peserta didik yang kecanduan *game online*



## PEDOMAN WAWANCARA

### A. Guru Bimbingan dan Konseling

1. Se jauh mana pemahaman ibu tentang *game online*?
2. Apakah ibu pernah mengatasi permasalahan tentang kecanduan *game online* peserta didik di sekolah ini?
3. Teknik apa yang ibu gunakan untuk mengurangi kecanduan *game online* peserta didik?
4. Langkah-langkah seperti apa yang digunakan oleh ibu saat mengatasi kecanduan game online peserta didik?
5. Apakah ibu pernah memberikan teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik?
6. Kendala apa saja yang dihadapi ibu saat menangani kasus kecanduan game online peserta didik?



### B. Peserta Didik

1. Apakah adik-adik pernah membolos untuk bermain *game online*?
2. Kenapa adik-adik membolos untuk bermain game online?
3. Apa saja yang dilakukan guru BK pada saat itu (konseling) ?
4. Apakah adik-adik pernah dikonseling dengan teknik manajemen diri oleh guru BK ?
5. Apakah adik-adik merasakan ada manfaat guru BK saat mengatasi perilaku kecanduan *game online*?

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN / LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING  
FORMAT BIMBINGAN BELAJAR**

**I. IDENTITAS**

- A. Satuan Pendidikan** : SMP Negeri 11 Bandar Lampung  
**B. Tahun Ajaran** : 2016/2017  
**C. Sasaran Pelayanan** : Peserta didik Kelas VIII M  
**D. Pelaksana** : Tri Handayani  
**E. Pihak Terkait** : Peserta Didik

**II. WAKTU DAN TEMPAT**

- A. Tanggal** :  
**B. Jam Pembelajaran/Pelayanan** : Sesuai jadwal  
**C. Volume Waktu (JP)** : 45 menit  
**D. Spesifikasi Tempat Belajar** :

**III. MATERI PEMBELAJARAN**

- A. Tema** : a. Tema : Game online  
b. Subtema : Kecanduan game online  
**B. Sumber Materi** : Game online, yang berkenaan dengan perilaku kecanduan game online agar peserta didik itu mengerti bahwa perilaku kecanduan game online merupakan perilaku yang menyimpang, merugikan diri sendiri dan orang lain.



#### IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN

##### A. Pengembangan KES :

1. Agar peserta didik dapat mengerti bahwa game online adalah suatu hiburan yang banyak memiliki efek yang negatif, yakni kecanduan yang mengakibatkan peserta didik banyak menghabiskan waktu untuk bermain game dari pada belajar ataupun bersosialisasi dengan teman bahkan keluarganya.

##### B. Penanganan KES-T :

Untuk mengurangi dan mencegah peserta didik untuk bermain game online secara berlebihan dan dapat mengatur waktu luang dengan sebaik-baiknya.

#### V. METODE DAN TEKNIK

A. Jenis Layanan : Layanan konseling kelompok

B. Kegiatan Pendukung : - - - - -

#### VI. SARANA

A. Media : - - - - -

B. Perlengkapan : alat tulis dan kertas

#### VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN\*

Diperolehnya hal-hal baru oleh peserta didik terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-Hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

A. KES :



1. *Acuan* (A): Sikap dan kegiatan peserta didik untuk dapat mengatur waktu luang dengan sebaik mungkin.
2. *Kompetensi* (K): Kemampuan peserta didik untuk mengetahui adanya dampak negatif tentang bermain game tanpa batas waktu.
3. *Usaha* (U): Usaha peserta didik dalam mengatur waktu luang dengan baik sehingga tidak selalu memikirkan atau memainkan game.
4. *Rasa* (R): Perasaan positif peserta didik dalam mengurangi perilaku kecanduan game.
5. *Sungguh-sungguh* (S): Kesungguhan peserta didik untuk mengurangi perilaku kecanduan game dan membatasi waktu bermain.

**B. KES-T**, yaitu terhindarkannya *kehidupan efektif sehari-hari yang terganggu*, dalam hal :

1. Prestasi belajar rendah karena waktu yang banyak dihabiskan untuk bermain game dan sampai tidak pernah ada waktu untuk belajar.
2. Lebih mementingkan bermain game dari pada mengerjakan pekerjaan lainnya.
3. Mengutamakan bermain game dari pada bermain bersama teman-temannya.

**C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah** :

Memohon ridho Tuhan Yang Maha Esa untuk tabah dan bekerja keras merubah sikap dan perilaku kecanduan game.

## **VIII. LANGKAH KEGIATAN**

### **A. LANGKAH PENGANTARAN**

1. Mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa.
2. Mengecek kehadiran peserta didik, dan mengajak mereka untuk berempati kepada yang tidak hadir.
3. Mengajak peserta didik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran yang akan dibahas.
4. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran, yaitu dengan judul “Game online”.
5. Menyampaikan tujuan pembahasan yaitu :
  - a. Dipahami oleh peserta didik dampak dari game online.
  - b. Agar peserta didik terhindar dan mampu menolak ajakan untuk bermain game.
  - c. Agar peserta didik mampu mengurangi perilaku kecanduan game online.

### **B. LANGKAH PENJAJAKAN**

1. Menanyakan kepada peserta didik tentang apa itu game online.
2. Respon peserta didik diulas dan diberikan pemahaman-pemahaman yang diperlukan.

### **C. LANGKAH PENAFSIRAN**

1. Menganalisis butir-butir positif (tidak bermain game) dan negatif (bermain game).
2. Menganalisis dampak negatif game.
3. Menegaskan perlunya mengurangi sikap kecanduan game.

### **D. LANGKAH PEMBINAAN**

1. Menegaskan pengertian “ Game online ” , yaitu: Game dapat diartikan sebagai candu, sama seperti halnya perkembangan jaringan pertemanan yang mampu menggeser *friendster*, yaitu *facebook*. Game dalam bahasa indonesia diartikan sebagai “permainan”, Game diciptakan sebagai salah satu sarana hiburan yang lebih interaktif. Beberapa penelitian menyebutkan adanya masalah-masalah yang muncul dari aktifitas bermain *game online* yang berlebihan, diantaranya kurang peduli terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu serta menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, finansial, kesehatan, dan fungsi-fungsi kehidupan lain yang penting.
2. Membahas cara-cara mengurangi kecanduan game online.
3. Bagaimana peserta didik secara kelompok saling mendukung dan bekerja sama untuk tidak bermain game atau mengurangi bermain game.
4. Bagaimana cara menolak ajakan atau rayuan untuk bermain game.
5. Bagaimana peserta didik menyampaikan pada orang tua tentang tekad peserta didik untuk tidak bermain game.

#### **E. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT**

##### **1. Penilaian Hasil**

Di akhir proses pembelajaran peserta didik diminta merefleksikan apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

- a. *Berfikir*: tentang buruknya bermain game tanpa batas waktu (unsur A).
- b. *Merasa*: Merasa senang mendapatkan cara untuk menghindari game, tahu arah dan cara-caranya (unsur R dan K).
- c. *Bersikap*: akan benar-benar mempersiapkan diri dengan baik untuk menghindari bermain game dan untuk tidak bermain game atau mengurangi (unsur U dan S).
- d. *Bertindak*: mempraktikkan cara untuk benar-benar mengurangi bermain game (unsur K).

- e. *Bertanggung Jawab*: Benar-benar mengurangi bermain game (unsur S).

## 2. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas peserta didik dan efektivitas pembelajaran/pelayanan.

## 3. LAPELPROG dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai disusun Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

Guru BK

Bandar Lampung, November 2016  
Peneliti

Rusma Triyani, S.Pd  
NIP. 196704132005012004

Tri Handayani  
NPM. 1211080102



**RP**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN/  
LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING**

**I. IDENTITAS**

- A. Satuan Pendidikan** : SMP Negeri 11 Bandar Lampung  
**B. Tahun Ajaran** : 2016-2017  
**C. Sasaran Pelayanan** : kelas VIII M  
**D. Pelaksanaan** : Tri Handayani  
**E. Pihak Terkait** : Peserta didik kelas VIII M

**II. WAKTU DAN TEMPAT**

- A. Tanggal** : Sesuaikan dengan jadwal  
**B. Jam Pembelajaran/ Pelayanan** : Sesuai Jadwal  
**C. Volume Waktu (JP)** : 45 menit  
**D. Spesifikasi Tempat Belajar** : Di ruang kelas

**III. MATERI PEMBELAJARAN**

**A. Tema/ Subtema**

1. Tema : Kenakalan remaja

**B. Sumber Materi** :

1. Buku dan internet.

#### **IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN**

##### **A. Pengembangan KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) :**

- a. Membantu peserta didik memahami tentang kenakalan remaja, bentuk, jenis, sebab dan cara menanggulangi kenakalan remaja .
- b. Membantu peserta didik agar tidak melakukan bentuk-bentuk kenakalan remaja dan memberikan pemahaman kepada peserta didik yang sudah melakukan kenakalan remaja.

##### **B. Penanganan KES-T (Kehidupan Efektif Sehari-hari Terganggu)**

Untuk mengurangi, menghindari/ menghilangkan, mencegah kenakalan remaja dilingkungan sekolah.

#### **V. METODE DAN TEKNIK**

**A. Jenis Layanan** : Layanan Konseling Kelompok

**B. Kegiatan Pendukung** : -----

#### **VI. SARANA**

**A. Media** : -----

**B. Perlengkapan** : Alat tulis dan kertas

#### **VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN**

Diperolehnya hal-hal baru oleh peserta didik terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

##### **A. KES**

1. *Acuan* (A) : Sikap dan perilaku peserta didik dilingkungan sekolah.
2. *Kompetensi* (K) : Kemampuan peserta didik untuk mengetahui adanya dampak negatif dari kenakalan remaja.
3. *Usaha* (U) : Usaha peserta didik untuk menjauhi perilaku kenakalan remaja yang terjadi dilingkungan sekolah.

4. *Rasa* (R) : Merasa mampu untuk menjauhi perilaku-perilaku kenakalan remaja yang terjadi di sekolah.
5. *Sungguh- sungguh* (S) : Bersungguh-sungguh untuk menghindari perilaku kenakalan remaja yang akan merugikan diri sendiri dan orang lain.

**B. KES-T**, yaitu Menjauhi perilaku Menyimpang seperti kenakalan remaja.

**C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah**

Memohon ridho Tuhan Yang Maha Esa untuk dapat Terjauhi dari perbuatan-perbuatan tercela, merugikan diri sendiri dan orang lain seperti kenakalan remaja tersebut.

## **VIII. LANGKAH KEGIATAN**

### **A. LANGKAH PENGANTARAN**

1. Mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa.
2. Mengecek kehadiran peserta didik dan mengajak peserta didik untuk merespon mereka yang tidak hadir.
3. Mengajak dan membimbing peserta didik untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat dalam penampilan melalui kegiatan berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran yang dibahas.
4. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran yaitu dengan judul “Kenakalan Remaja”.
5. Menyampaikan tujuan pembahasan yaitu agar:
  - a. Peserta didik mengetahui apa saja kenakalan remaja.
  - b. Peserta didik menghindari perilaku kenakalan remaja.

### **B. LANGKAH PENJAJAKAN**

1. Menanyakan kepada peserta didik tentang apa itu kenakalan remaja.
2. Mengulas secara umum apa yang dikemukakan peserta didik terhadap pertanyaan tersebut.



### **C. LANGKAH PENAFSIRAN**

1. Menganalisis adanya dampak negatif dari kenakalan remaja.
2. Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan secara singkat bahan yang baru saja disampaikan.
3. Mengulas secara umum apa yang dikemukakan peserta didik dengan memberikan penekanan- penekanan yang perlu.

### **D. LANGKAH PEMBINAAN**

1. Menegaskan pengertian dari “kenakalan remaja :  
Kenakalan remaja adalah suatu perbuatan yang melanggar norma, aturan, atau hukum dalam masyarakat yang dilakukan pada usia remaja atau transisi masa anak-anak ke dewasa. Kenakalan remaja meliputi semua perilaku yang menyimpang dari norma-norma hukum pidana yang dilakukan oleh remaja. Perilaku tersebut akan merugikan dirinya sendiri dan orang-orang di sekitarnya
2. Membahas tentang apa yang sudah di jelaskan.
3. Memikirkan bagaimana cara menolak ajakan teman yang ingin mengajak ke perilaku kenakalan remaja.
4. Memperkuat diri untuk tidak melakukan hal-hal yang tidak baik bahkan seperti perbuatan yang melanggar norma-norma seperti kenakalan remaja.

### **E. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT**

#### **1. Penilaian Hasil**

Di akhir proses pembelajaran / pelayanan peserta didik diminta merefleksikan (secara lisan dan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

- a. *Berfikir*: Apa yang mereka pikirkan tentang buruknya perilaku kenakalan remaja (Unsur A).

- b. *Merasa*: Merasa senang mendapatkan cara untuk menghindari perilaku kenakalan remaja (Unsur K).
- c. *Bersikap*: akan benar-benar mempersiapkan diri dengan baik untuk menghindari kenakalan remaja dan untuk tidak mencoba hal-hal yang menjerumus ke perilaku kenakalan remaja (Unsur U).
- d. *Bertindak*: mempraktikkan bagaimana cara untuk menjauhi perilaku kenakalan remaja (Unsur R).
- e. *Bertanggung Jawab*: Bagaimana bertanggung jawab untuk tidak mendekati perilaku yang akan merugikan diri sendiri dan orang lain seperti kenakalan remaja (Unsur S).

## **2. Penilaian Proses**

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran untuk memperoleh gambaran tentang aktifitas peserta didik dan efektifitas pembelajaran/pelayanan yang telah diselenggarakan.

## **3. LAPELPROG dan Tindak Lanjut**

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai dilakukan, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPERPROG) dengan mencantumkan hasil penilaian disertai arah tindak lanjutnya.

Guru BK

Bandar Lampung, November 2016  
Peneliti

Rusma Triyani, S.Pd  
NIP. 196704132005012004

Tri Handayani  
NPM. 1211080102

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN/  
LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING**

**I. IDENTITAS**

- A. Satuan Pendidikan : SMP Negeri 11 Bandar Lampung  
B. Tahun Ajaran : 2016-2017  
C. Sasaran Pelayanan : kelas VIII M  
D. Pelaksanaan : Tri Handayani  
E. Pihak Terkait : Peserta didik kelas VIII M

**II. WAKTU DAN TEMPAT**

- A. Tanggal : Sesuaikan dengan jadwal  
B. Jam Pembelajaran/ Pelayanan : Sesuai Jadwal  
C. Volume Waktu (JP) : 45 menit  
D. Spesifikasi Tempat Belajar : Di ruang kelas

**III. MATERI PEMBELAJARAN**

**A. Tema/ Subtema**

1. Tema : Informasi aktual
2. Subtema : Berita atau situasi yang terjadi  
pada saat ini

#### **IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN**

##### **A. Pengembangan KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) :**

1. Agar peserta didik dapat mengetahui apa saja fenomena yang terjadi pada saat ini.
2. Peserta didik mampu mengutarakan pendapat karna sudah melihat berita itu adalah kondisi yang saat ini terjadi.

##### **B. Penanganan KES-T (Kehidupan Efektif Sehari-hari Terganggu)**

Untuk mengurangi, menghindari/ menghilangkan, mencegah hal buruk yang akan terjadi dilingkungan sekolah.

#### **V. METODE DAN TEKNIK**

**A. Jenis Layanan** : Layanan Konseling Kelompok

**B. Kegiatan Pendukung** : -----

#### **VI. SARANA**

**A. Media** : -----

**C. Perlengkapan** : Alat tulis dan kertas

#### **VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN**

Diperolehnya hal-hal baru oleh peserta didik terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

##### **A. KES**

1. *Acuan* (A) : Sikap dan perilaku peserta didik dilingkungan sekolah.
2. *Kompetensi* (K) : Kemampuan peserta didik untuk mengetahui adanya dampak negatif dari kejadian negatif.
3. *Usaha* (U) : Usaha peserta didik untuk menjauhi perilaku negatif yang terjadi dilingkungan sekolah.
4. *Rasa* (R) : Merasa mampu untuk menjauhi perilaku-perilaku negatif yang terjadi di sekolah.

5. *Sungguh- sungguh (S) : Bersungguh-sungguh untuk menghindari perilaku negatif yang akan merugikan diri sendiri dan orang lain.*

**B. KES-T**, yaitu Menjauhi perilaku Menyimpang yang terjadi pada saat ini.

**C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah**

Memohon ridho Tuhan Yang Maha Esa untuk dapat Terjauhi dari perbuatan-perbuatan tercela, merugikan diri sendiri dan orang lain seperti kenakalan remaja tersebut.

## **VIII. LANGKAH KEGIATAN**

### **A. LANGKAH PENGANTARAN**

1. Mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa.
2. Mengecek kehadiran peserta didik dan mengajak peserta didik untuk merespon mereka yang tidak hadir.
3. Mengajak dan membimbing peserta didik untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat dalam penampilan melalui kegiatan berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran yang dibahas.
4. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran yaitu dengan judul "Fenomena aktual".
5. Menyampaikan tujuan pembahasan yaitu agar:
  - a. Peserta didik mengetahui apa saja fenomena aktual yang terjadi pada saat ini.
  - b. Peserta didik menghindari perilaku negatif yang terjadi pada saat ini.

### **B. LANGKAH PENJAJAKAN**

1. Menanyakan kepada peserta didik tentang apa saja fenomena yang terjadi dan perilaku negatif yang terjadi pada saat ini.
2. Mengulas secara umum apa yang dikemukakan peserta didik terhadap pertanyaan tersebut.

### ***C. LANGKAH PENAFSIRAN***

1. Menganalisis adanya dampak negatif dari fenomena tersebut.
2. Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan secara singkat bahan yang baru saja disampaikan.
3. Mengulas secara umum apa yang dikemukakan peserta didik dengan memberikan penekanan- penekanan yang perlu.

### ***D. LANGKAH PEMBINAAN***

1. Membahas tentang apa yang sudah di jelaskan.
2. Memikirkan bagaimana cara menolak ajakan teman yang ingin mengajak ke perilaku negatif.
3. Memperkuat diri untuk tidak melakukan hal-hal yang tidak baik bahkan seperti perbuatan yang melanggar norma-norma.

### ***E. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT***

#### **1. Penilaian Hasil**

Di akhir proses pembelajaran / pelayanan peserta didik diminta merefleksikan (secara lisan dan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

- a. *Berfikir*: Apa yang mereka pikirkan tentang buruknya perilaku negatif tersebut (Unsur A).
- b. *Merasa*: Merasa senang mendapatkan cara untuk menghindari perilaku negatif (Unsur K).
- c. *Bersikap*: akan benar-benar mempersiapkan diri dengan baik untuk menghindari kenakalan remaja dan untuk tidak mencoba hal-hal yang menjerumus ke perilaku negatif (Unsur U).
- d. *Bertindak*: mempraktikkan bagaimana cara untuk menjauhi perilaku negatif (Unsur R).

- e. *Bertanggung Jawab*: Bagaimana bertanggung jawab untuk tidak mendekati perilaku yang akan merugikan diri sendiri dan orang lain (Unsur S).

## 2. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran untuk memperoleh gambaran tentang aktifitas peserta didik dan efektifitas pembelajaran/pelayanan yang telah diselenggarakan.

## 3. LAPELPROG dan Tindak Lanjut

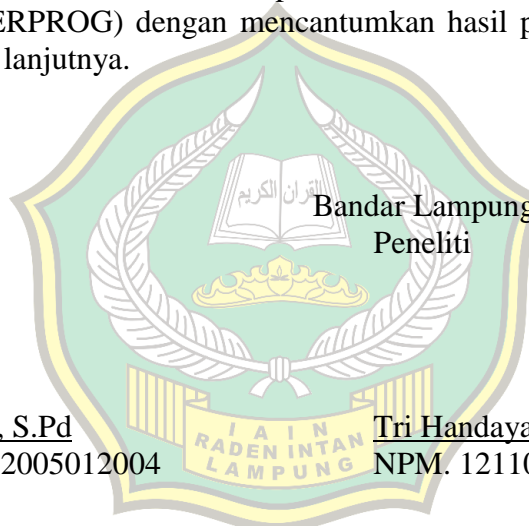
Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai dilakukan, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPERPROG) dengan mencantumkan hasil penilaian disertai arah tindak lanjutnya.

Guru BK

Rusma Triyani, S.Pd  
NIP. 196704132005012004

Bandar Lampung, November 2016  
Peneliti

Tri Handayani  
NPM. 1211080102





## DOKUMENTASI

